

بسم الله الرحمن الرحیم

صحیفه صحت : نامه طلائی امام رضا علیه السلام

نویسنده:

محمد علی رضایی اصفهانی

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

صحیفه صحت : نامه طلائی امام رضا علیه السلام

مشخصات کتاب

سرشناسه : رضایی اصفهانی، محمدعلی، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور : صحیفه صحت : نامه طلائی امام رضا علیه السلام/محمد علی رضائی اصفهانی ؛ تهیه اداره پاسخگویی به سوالات دینی [آستان قدس رضوی]؛ [برای] آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی،شرکت به نشر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.؛ ۱۱×۱۷ س م.

فروست : به نشر، انتشارات آستان قدس رضوی؛ ۱۵۴۷.

ره توشه؛ ۱۱.

شابک : ۴۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۹۱۴-۰ ؛ دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۹۲۳-۲

وضعیت فهرست نویسی : فاپا (چاپ نهم)

یادداشت : چاپ نهم (سوم ناشر).

یادداشت : چاپ قبلی: انتشارات قدس رضوی ۱۳۸۸(۸۹ ص.).

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۹- ۱۱۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳؟ - ۲۰۳ق. -- احادیث

موضوع : علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳ - ۲۰۳ ق. طب الرضا

موضوع : پزشکی اسلامی -- احادیث

موضوع : Medicine, Islamic -- Hadiths*

موضوع : بهداشت -- احادیث

موضوع : Hygiene -- Hadiths

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. اداره پاسخگویی به سئوالات دینی و اطلاع رسانی

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده : شرکت به نشر(انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده : (Behnashr Company(Astan Quds Razavi Publications

رده بندی کنگره : BP۱۴۱/۵/پ۴ ر۶ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۲۱۸

شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۷۴۲۳۸

ص:۱

اشاره

فهرست

ص:۵

ص:۶

مقدمه

اهل بیت علیهم السلام گنجوران دانش اند. رودها و جویبارهای دانش که مزرعه ی جان انسان را در چهارده قرن اخیر سیراب و شاداب ساخته است، از بلندای قامت آسمانی این کوه نور، سرچشمه می گیرد. امام عالمان و عارفان علی علیه السلام فرمود: «ینحدر عنّی السیل و لا یرقی الی الطیر » آبادانی و شادابی دیارعلم و آگاهی؛ از تلالوء فروزنده ی دانش این خاندان است که پیامبر اعظم فرمود: «انا مدینه العلم و علی بابها .»

دانش اهل بیت علیهم السلام از جنس دریافتنی است نه آموختنی، علم حضوری است نه حصولی و این از آن جهت است که آنان حقیقت علم را با جان آسمانی خویش دریافته اند. حضرت علی علیه السلام در وصف عارفان)که خود آن حضرت مولای آنان است(فرمود: «هجم بهم العلم علی حقیقه البصیره و باشروا روح الیقین .»

پیامبر اعظم سرسلسله ی این خاندان نور و روشنایی، هر چند که خود درس ناخوانده و مکتب نرفته بود، اما پیام و رسالت او، تلاوت و خواندن، آموختن و فرا گرفتن و علم و آگاهی بود. رسالت او با «اقراء » آغازشد و با دانش وبینش که جان های شیفته را سرشار می کرد، تداوم یافت. «هوالذی بعث فی الامیین رسولا منهم یتلوا علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمه . »

او با رسالت خویش، جان های مرده را از مرداب روزمرگی

و ضلالت ها تا باغستان بهشتی حیات و زندگی، رهنمون شد

و انسان اسیر در کژراهه ها و پرت گاه های تباهی را به شاهراه

هدایت و صراط مستقیم فرا خواند و در تن مرده ی آدمیت روحی دوباره دمید: «اذا دعاکم لما یحییکم » و بار گران جهل و نادانی را از دوش آنان فرو نهاد «یضع عنهم اصرهم و الاغلال التی کانت علیهم .»

و خاندان آن حضرت نیز که از چشمه ی حیات او سیراب بودند؛ همانند آن بزرگ، خورشید دانش و آگاهی را در گذرگاه اعصار فرا راه جویندگان دانش و بصیرت، تابان و فروزان نگه داشتند و با بهره مندی از انوار الهی او، مسیر پویندگان را روشن و جان جویندگان را تابناک و سرشار ساختند.

و امروز در عصر جاهلیت مدرن نیز، آنچه غبار راه انسان کمال جوی را فرو می نشاند و راه او را می تواند روشن کند بهره گیری و بازگشت به سرچشمه ی همان دانش و بصیرتی است که پیامبر اعظم و خاندان پاک و مطهر او علیهم السلام به انسان هدیه کردند و شاید امروز بیش از هر روز و روزگاری، انسان به آنچه پیامبر رحمت و آگاهی برای بشریت به ارمغان آورده نیازمند و محتاج باشد.

بی تردید کاوش در سرچشمه های نور اهل بیت علیهم السلام و بازخوانی سیره و آموزه های آن بزرگواران در روزگار ما- مانند همه ی روزگاران- خدمتی بزرگ به انسانیت است خدمتی که فراتر از آن، خدمتی متصور نیست و از این روی بر تمامی کسانی که دل آنان برای انسان می تپد فرض است که با ژرف اندیشی و

ژرف کاوی در معارف اهل بیت علیهم السلام گوهرهای ناب و آموزه های

رهایی بخش این گنجینه ی عظیم و الهی را استخراج کنند و به

بشر تشنه و جگر سوخته ی عصر حاضر ارائه نمایند.

بر حسب وظیفه در جوار بارگاه عالم آل محمد علیه السلام برای

تمامی رهروان این راه و تمامی کسانی که در مسیر احیای امر

اهل بیت علیهم السلام و تعلیم و تعلم معارف و علوم این خاندان مطهر

تلاش و کوشش می کنند به ویژه اساتید بزرگوار و گرانمایها ی

که در تالیف و تنظیم این مجموعه ی ارزشمند نقش داشته اند

طلب سلامتی وبهروزی می کنیم و توفیق آنان را از درگاه حیّ

علیم خواستاریم.

از زایران عزیز نیز می خواهیم نعمت بین ظیر زیارت پاره ی

تن رسول الله را با بهره گیری از اندیشه، کلام و سیره ی آن امام

همام به فرصتی برای تامین نیازهای معنوی و فکری خود تبدیل نمایند

و با مطالعه ی آثار ارزشمندی مانند این مجموعه، توشه های سعادت و

کمال را برای دنیا و آخرت خود برگیرند و خدمتگزاران خود، در این

آستان مقدس را نیز از دعا فراموش نکنند.

معاونت تبلیغات وارتباطات اسلامی

آستان قدس رضوی

ص:۱۱

یشگفتار

ص:۱۲

بسم الله الرحمن الرحیم

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرین سیّما مولانا علی بن موسی الرضا علیه آلاف التحیه والثناء.

بهداشت و سلامت از دغدغه های اساسی بشر در طول تاریخ بوده و هست و خواهد بود، چرا که سلامت جسم زمینه ساز همه ی فعالیت های علمی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و دینی است؛ بنابراین اگر بهداشت و سلامت انسان درخطر قرار گیرد، گویا همه فعالیت های انسان در معرض خطر قرار گرفته است. از این رو انسان به بهداشت و درمان خود اهمیت فوق العاده ای می دهد. این مسأله ی مهم مورد توجه دین و رهبران الهی نیز قرار گرفته است. از این رو می بینیم که قرآن کریم در مورد بهداشت و درمان به اصول کلی بهداشت مثل: لزوم استفاده از غذاهای پاک و پاکیزه(۱) و پرهیز از اسراف در غذا خوردن و آشامیدن(۲) اشاره کرده و به خواص درمانی برخی غذاها مثل عسل مستقیماً اشاره کرده است.(۳)

در روایات پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام نیز به بهداشت و سلامت انسان توجه شده است که این گونه احادیث آنان تحت عنوان «احادیث طبی» گردآوری شده است.(۴)

۱- . كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ. (بقره / ۱۷۲)

۲- . وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا . (اعراف / ۳۱)

۳- . فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ . (نحل / ۶۹)

۴- . ر.ک: الاحادیث الطبیه، محمد محمدی ری شهری،و نیز کتاب هایی که تحت عنوان طب النبی صلی الله علیه و آله وسلم ، طب الصادق علیه السلام و ... منتشر می شود. که از مهم ترین آنها الطب النبوی، ابن جوزیه (۶۴۱ ق) و «رساله ذهبیه» امام رضا علیه السلام است.

از جمله آن ها «رساله ذهبیه» امام رضا علیه السلام است که گاهی تحت عنوان طب الرضا علیه السلام منتشر می شود. اما برای فهم این احادیث و استفاده از آن ها لازم است به چند نکته اساسی توجه کنیم.

فصل اول: کلیات

اشاره

ص:۱۵

اول: لزوم توجه به هدف دین و امامت:

هدف اساسی دین و قرآن هدایت مردم است(۱) ولی به عنوان هدف فرعی مقدماتی به مسایل بهداشت و درمان پرداخته است، اگر سلامت جسم انسان تأمین نشود، زمینه فعالیت علمی، دینی، اجتماعی و سیاسی او فراهم نمی شود.

هدف اساسی امامان معصوم علیهم السلام : نیز همان هدف دین و قرآن کریم است. یعنی برای هدایت مردم به سوی خدا تلاش می کنند، ولی در همین راستا گاهی با درخواست مردم، توصیه های بهداشتی و درمانی می نمایند؛ تا ره صد ساله ی عقل و علم را یک روزه طی کنند، و از خزانه ی علم الهی برخی از اصول و قوانین و اسرار پزشکی را دریافت و عمل کنند.

پس هر چند علم ائمه ی اطهار علیهم السلام : گستره ای وسیع دارد(۲) ولی هدف امامان آن نیست که جزئیات علوم پزشکی و غیر آن را برای ما بیان کنند، که هر علم متخصص خود را دارد، بشر به صورت طبیعی رشد علمی خواهد کرد و بسیاری از اسرار طبیعت و بدن خود را کشف می کند و به علل بیماری ها و رمز پیشگری از آن ها دست می یابد. پس توصیه های بهداشتی و درمانی پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام : از باب فضل به مردم است.

نامه طلایی (رساله ذهبیه) امام رضا علیه السلام نیز به درخواست مأمون در مورد مسایل بهداشتی و سلامت و درمان به رشته

۱- . شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِی أُنْزِلَ فِیهِ الْقُرْآنُ هُدیً لِلنَّاسِ . (بقره / ۱۸۵)

۲- . در مورد علم ائمه اطهار: و گستره آن ر.ک: بصائر الدرجات، ص ۱۴۷ و بحارالانوار، ج ۲۶، ص ۱۱۰ – ۱۸.

تحریر در آمد. این نامه با نام خدا شروع می شود و بعد از تمسک به عنایت الهی، مسایل پزشکی را به عنوان سنت های الهی بیان می کند.

«بسم الله الرحمن الرحیم، اعتصمت بالله، و اعلم ان الله عزوجل لم یبتل الجسد بداء حتی جعل له دواء یعالج به و...»(۱)

۱- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

دوم: لزوم توجه به نقش زمان، مکان و مخاطب در فهم احادیث:

احادیث طبی از چند جهت قابل تقسیم و بررسی است:

الف: احادیثی که اصول کلی بهداشت و درمان را بیان می کند:

در رساله ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمودند:

«سلامت و بیماری بدن وابسته به غذای آن است».

و نیز:

«آب سرد بعد از غذای گرم ننوشید».(۱)

این گونه احادیث همانند اصول کلی بهداشت و درمان که در قرآن آمده (مثل: لزوم پرهیز از اسراف و شفا بودن عسل) قابل استفاده برای همگان است.

ولی در این مورد نیز باید توجه داشته باشیم که هر اصل و قاعده کلی بهداشتی و درمانی، همیشه موارد استثناء دارد. چرا که جزئیات ترکیبات بدن همه افراد بشر همواره یکسان نیست. بلکه گاهی افراد ویژگی های خاص دارند.

برای مثال در عصر ما داروی پنی سیلین برای درمان عفونت های بدن عموم مردم مفید است. اما گاهی افراد نادری یافت می شوند که نسبت به این داروی شفا بخش حساسیت دارند و حتی ممکن است در اثر استفاده از آن دچار آسیب شوند.

در مورد عسل نیز همین گونه است یعنی قاعده کلی که در

۱- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

مورد شفا بودن عسل در قرآن بیان شده است(۱) در مورد غالب مردم و اکثر عسل ها صحیح است. اما گاهی ممکن است کسی به یک نوع عسل حساسیت داشته باشد یا یک نوع خاص عسل در اثر سهل انگاری زنبورها یا زنبورداران آلوده شده باشد. بنابراین آن نوع خاص عسل زیان آور خواهد بود. همان طور که امام رضا علیه السلام در «رساله ی ذهبیه» به چند قسم از عسل های زیان آور اشاره فرموده است و آن ها را سمّ کشنده معرفی کرده اند.(۲)

در مورد قواعد کلی که در رساله ی ذهبیه آمده نیز به همین صورت است یعنی ممکن است قاعده «وابستگی سلامت و بیماری بدن به غذای آن» در مورد برخی افراد استثناء داشته باشد. مثلاً شخصی بیمار شود اما بیماری او ناشی از ناراحتی های روحی و عصبی باشد نه غذا. ولی به هر صورت در علم پزشکی قدیم و جدید به اصول قواعد کلی بهداشت و درمان عمل می کنند مگر در موارد استثناء. و اصولاً علوم پزشکی بر اساس این اصول کلی بنا نهاده شده است و در روایات نیز برخی از این اصول کلی بیان شده است.

ب: احادیثی که موارد خاص را بیان می کند. (احادیث فی الواقعه):

برخی از احادیث مسایل بهداشتی یا درمانی را نسبت به فرد خاص بیان می کند. یعنی امام علیه السلام دارویی را برای مخاطب خاص توصیه می کند. و یا با توجه به مناطق گرمسیر یا سردسیر

۱- . فِیهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ (نحل / ۶۹).
۲- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

تجویز می کننـد. این گونه احادیث در حقیقت مثل نسـخه های پزشک است که برای دیگران چندان قابل اجراء و عمل نیست. چون قواعد و اصول کلی را بیان نمی کند و تشـخیص این که افراد و موارد از چه جهاتی مورد توجه امام علیه السـلام بوده اند غالباً روشن نیست تا بتوان به موارد مشابه تسرّی داد.

برای مثال در موارد متعـددی نقل شـده که فردی گرفتار سـردرد یا زکام یا ضـعف دید چشم و درد شـکم بود و به امام صادق علیه السلام مراجعه کرده و حضرت داروها یا دستورات درمانی به آن ها داده اند.(۱)

روشن است که این گونه موارد قابـل تسـرّی به دیگران نیست چون از بـاب نسـخه پزشـکی است که دسـتورات درمـانی جزئی برای فردی خاص بیان می کند که خصوصـیات بیمار حاضـر و منطقه آب و هوایی و... لحاظ شده است. به این گونه احادیث در علوم حدیث «احادیث فی الواقعه» گویند که قابل استناد و استنباط مطلب برای دیگران نیست.

ج: مطالب طبی که بر اساس ادبیات پزشکی عصر خاص بیان شده است.

برخی مطالب که در احادیث طبی ائمه ی اطهار علیهم السلام بیان شده است بر اساس ادبیات پزشکی آن عصر بیان شده است.

برای مثال در عصـر ما اگر پزشـکی بخواهـد از حالات یک بیمار گزارش بدهـد، به فشار خون، گروه خونی، ترکیبات بدن که در آزمایش خون و ادرار به دست آمده است و... را بیان می کند،

۱- . طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام ، ص ۲۴۹ - ۲۵۱.

و از نام دارو ها و ترکیبات شیمیایی مواد غذایی و خواص آن ها سخن می گوید.

ولی پزشکان قدیم از صفراء، سوداء، بلغم و... سخن می گفتند. همان طور که سردی و گرمی غذاها را بیان می کردند و گاهی از ماه های رومی و فصول سال نام می بردند. یعنی نظام پزشکی و اصطلاحات خاص خود را داشتند.

حال اگر کسی بخواهد در هر عصر دستورات بهداشتی و درمانی بیان کند لازم است ادبیات پزشکی آن عصر را لحاظ کند وگرنه مخاطب او مطلب را به خوبی دریافت نمی کند.

پس کاربرد این اصطلاحات به معنای تأیید همه لوازم پزشکی آن ها نیست.

از این روست که می بینیم در رساله ی ذهبیه امام رضا علیه السلام و احادیث طبی دیگر گاهی از این اصطلاحات برای بیان توصیه های بهداشتی و درمانی استفاده شده است.

و حتی از امام رضا علیه السلام نقل شده که در مذاکره ای که قبل از نگارش رساله ی ذهبیه با مأمون و دانشمندان داشته است فرمودند:(۱)

نزد من نیز تجربیات و اطلاعاتی هست که بر اثر مرور زمان و آزمایش های گوناگون به صحت و درستی آن ها یقین کرده ام به اضافه آن چه از گذشتگان بر آن توفیق یافته ام از چیزهایی که انسان نمی تواند آن ها را ندیده بگیرد و متروک بگذارد، ولی آن ها را به صورت یک کتاب جمع آوری خواهم کرد.

۱- . طب الرضا علیه السلام ، ترجمه نصر الدین امیر صادقی، ص ۱۴.

سوم: لزوم بررسی سندی و محتوایی احادیث طبی:

هر گاه جنس گرانبهایی در بازار عرضه شود، شیادان تلاش می کنند که بدل آن را بسازند و طلای تقلّبی را به عنوان طلای اصلی به مردم عرضه کنند تا سودجویی نمایند.

احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام : نیز هم چون طلایی است که در بازار اندیشه عرضه شده و افرادی تلاش کرده اند که با ساختن احادیث جعلی، به اعتبار آن ها ضربه بزنند یا سودجویی کنند. از این رو لازم است احادیث طبی از نظر سند و محتوا بررسی شود.

لازم به یادآوری است که بعد از احراز صحت سند حدیث، بر اساس قواعد فقه الحدیث، هر حدیثی با محکمات چهارگانه مخالفت داشته باشد، کنار گذاشته می شود. یعنی معیارهای نقد محتوایی احادیث عبارتند از:

الف: مخالفت با قرآن کریم

ب: مخالفت با سنت قطعی پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام :

ج: مخالفت با عقل (برهان های قطعی عقل)

د: مخالفت با یافته های علمی قطعی.

بنابراین هر کدام از احادیث طبی که از نظر سند ضعیف باشد یا از نظر محتوایی مشکل داشته باشد کنار گذاشته می شود.

مرحوم شیخ صدوق در مورد احادیث طبی می نویسد:

«احادیث طبی بر چند گونه است:

- برخی آن ها ناظر بر آب و هوای مکه و مدینه هستند و به کار

بستن آن ها در شرایط دیگر جایز نیست.

- برخی آن ها را معصومین علیهم السلام : با توجه به حال و طبع سؤال کننده پاسخ داده اند.

- برخی این احادیث را مخالفان با هدف زشت جلوه دادن چهره مذهب در میان احادیث گنجانده اند.

- در برخی آن ها سهوی از روایت کننده سر زده است و یا بخشی از حدیث فراموش شده است.

بنابراین این که فرمودند: عسل شفای هر دردی است، منظور هر دردی است که از سردی طبع برخیزد و آن چه درباره درمان بواسیر به وسیله شستشو با آب سرد آمده، در صورتی است که این بیماری از حرارت طبع ناشی شده باشد. و آن چه درباره شفاء بودن بادمجان روایت شده ناظر به هنگام رسیدن خرما و در مورد کسانی است که خرما می خورند.

پس باید گفت: آن چه در مورد درمان درست بیماری از امامان علیهم السلام

رسیده، اگر مضمون آیات و سوره های قرآن یا دعاهایی باشد که به حکم سندهای قوی و طرق صحیح به ما رسیده باشد پذیرفته خواهند شد.»(۱)

آیت الله محمدی ری شهری نیز با تقسیم احادیث طبی به سه دسته اعجازهای درمانی پیشوایان دینی با اذن الهی، احادیث مربوط به پیشگیری بیماری ها و احادیث درمان بیماری ها (شامل درمان خواستن به وسیله ی دعا و قرآن و یا درمان از طریق دارو) عوامل مطرح شده در احادیث را علت تامه نمی داند و توصیه می کند داروهای مطرح شده در احادیث قبل از بررسی در آزمایشگاه مورد عمل قرار نگیرد.(۲)

۱- . الاعتقاد، صدوق، ص ۱۱۵ و بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۷۴.
۲- . دانشنامه احادیث پزشکی، ری شهری، ج ۱، ص ۱۸ - ۲۳ با تلخیص.

چهارم: سند نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله ی ذهبیه)

نگارش نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله ی ذهبیه) داستانی دارد و با سندهای مختلف نقل شده است در این جا نخست داستان نگارش آن را از مقدمه ی علامه عسگری در مورد رساله ی ذهبیه نقل می کنیم:(۱)

در اوایل قرن سوم هجری، هنگام خلافت بنی عباس که در تاریخ اسلام به قرن طلایی معروف است، مأمون یکی از خلفای عباسی در خراسان عهده دار خلافت شد و حضرت رضا علیه السلام از آل محمد صلی الله علیه و آله وسلم را به ولایت عهدی برگزید ایشان ضمن انجام امور مسلمانان، طبق دستور خلیفه انجمنی از بزرگان علم در نیشابور تشکیل دادند، در یکی از مجالس علمی که مأمون دانشمندترین خلیفه عباسی آن را بیشتر برگزار می کرد دستور داد علمای بزرگ آن زمان را از نقاط مختلف در آن جلسه حاضر کنند تا در حضور آنان در دریای علوم و معارف آن زمان شناور شوند و غوامض آن علوم را آشکار نمایند و حقایق آن ها را کشف کنند.

هدف مأمون این بود که می خواست برای پی بردن به حقایق علمی رغبت علما را به بحث و جدل زیادکند و ضمناً به واسطه ی جمع کردن دانشمندان مشهور آن زمان نام خود را هم در اطراف و اکناف جهان معروف کند.

برخی مجالس علمی را از سلسله فلاسفه و علمای علم پزشکی تشکیل می داد تا آن ها در این مجالس درباره مزاج های مختلف

۱- . طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام ، ترجمه کاظمی خلخالی، ص ۱۳ - ۱۶.

انسان و طب ابدان بحث کنند و حاضرین در این مجالس عبارت بودند از:

۱. مأمون خلیفه عباسی

۲. حضرت امام رضا علیه السلام ولیعهد خلیفه

۳. یوحنا فرزند مالویه طبیب معروف آن زمان

۴. جبرئیل فرزند بختیشوع پزشک نصرانی

۵. صالح فرزند سلهمه هندی فیلسوف و عده دیگری از صاحبان علوم فلسفه نظری و کلام.

در این مجالس درباره علم پزشکی و از آن چه که سلامتی و قوام بدن انسان به آن بسته است بحث می کردند و این بحث ها مأمون وسایر حاضرین در جلسه را مشغول می کرد.

در یکی از جلسات بحث بر این بود که خداوند این جسد آدمی را چگونه و با چه حکمتی ترکیب داده و چه عناصر متضادی از طبایع چهارگانه «سودا، صفرا، بلغم و خون» در آن جسد قرار داده، همچنین درباره نفع و ضرر غذاها به بدن آدمی بحث می کردند، در این میان حضرت امام رضا علیه السلام ساکت بودند و سخنی نمی گفتند.

لذا مأمون رو به حضرت گفت ای ابو الحسن نظر شما در باره مسائلی که در این جلسه مطرح شده چیست؟ حضرت پاسخ دادند نزد من درباره علم طب و ابدان چیزهایی هست که من شخصاً آن ها را تجربه کرده ام و درستی آن ها را به وسیله ی آزمایش به مرور زمان دریافته ام.

ضمناً به اطلاعاتی که گذشتگان ما در این باره داشته اند آگاهم چون دانستن همه این ها برای هر انسانی لازم است و در جهل

آن ها عذر کسی مسموع نیست من این مسائل را با معلومات خود برای تو جمع آوری می کنم تا هنگام نیاز از آن ها استفاده کنی.

پس از خاتمه آن جلسه مأمون ناچار به مسافرت به شهر بلخ شد و از شهر بلخ نامه ای درباره مسائل پزشکی نوشت و از حضرت خواست که به وعده خود وفا کند. حضرت هم نامه ای به شرح زیر در پاسخ مأمون نوشت که در آن موارد درخواست مأمون تشریح شده است.

نامه طلایی امام رضا علیه السلام (رساله ی ذهبیه) در حدود سال ۲۰۱ هجری قمری برای مأمون نوشته شد. مأمون آنقدر از نامه امام رضا علیه السلام خشنود شد و به نظرش جالب آمد که دستور داد آن را با آب طلا بنویسند از این رو این نامه به نام نامه طلایی (رساله ی ذهبیه یا مذهّبه) معروف شد.(۱)

سند مشهور «رساله ی ذهبیه» این گونه نقل شده است:(۲)

رساله ی ذهبیه یا مذهّبه به اسناد مختلفی در کتاب های روایات نقل شده از جمله موسی بن علی بن جابر سلامی گوید که استاد بزرگوار ما سدید الدین یحیی بن محمد بن علیان خازن می فرمود ابومحمد حسن بن جمهور برای من نقل کرد که پدرم از ملازمان خاص حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام و اکثراً در خدمت او و از احوالش باخبر بود از جمله در سفر از مدینه به خراسان ملازم خدمت بود تا وقتی که حضرت در طوس شهید شد می گفت: زمانی مأمون به نیشابور مجلسی ترتیب داد و از حضرت رضا علیه السلام و جماعتی از اطباء و فلاسفه دعوت کرد از جمله یوحنا بن ماسیوه

۱- . طب الرضا علیه السلام ، ترجمه نصر الدین امیر صادقی، ص ۱۴.

۲- . همان، ص ۱۳.

و جبرئیل بن بختیشوع و صالح بن سلهمه هندی حضور یافتند، سخن از هر جانب به میان آمد تا به رشته ی طب و معالجات بدن کشید.

علامه عسکری نسخه دیگری را نقل کرده و در مورد آن این گونه نگاشته است:

من مرتضی عسکری نسخه خطی این نامه را طبق روایت نوفلی (یکی از محدثین معروف) در کتابخانه آیت الله عسکری در سامرا پیدا کردم نوفلی(۱) از امام علیه السلام نقل می کند که: وقتی نامه حضرت رضا علیه السلام به مأمون در بلخ می رسد، مأمون آن را می خواند و بسیار خرسند می شود، دستور می دهد آن نامه را با آب طلا بنویسند و بعد هم آن را تکثیر کنند و برای هر کدام از فرزندانش و اولیاء و دوستان بنی اعمامش یک نسخه که با آب طلا نوشته شده بود بفرستند.

بعد هم از ابی الحسن صالح بن عبدالله الهاشمی(۲) نقل شده، که گفته: پدرم که خازن بیوت الحکمه مأمون بوده نسخه برداری از نامه حضرت را در خزانه ی مأمون بعد از وفاتش تأیید کرده و گفته با نامه حضرت نامه ای بوده که خود مأمون آن را با خط بسیار زیبا نوشته بود.

آقای دکتر زینی در مقدمه خود بر رساله ی ذهبیه، نقل این حدیث را متواتر می داند و می نویسد:(۳)

نقل این رساله از حضرت رضا علیه السلام به تواتر رسیده است و ما (دکتر زینی) این رساله را توسط حسن بن محمد بن جمهور به

۱- . منظور محمد علی بن محمد نوفلی یا علی بن محمد بن نعمان می باشد چون هر دو این ها در خدمت امام بوده اند.
۲- . در کتب رجال شیعه نامی از این شخص نداریم، گمان می کنم که این شخص هاشمی و از بنی عباس باشد. «مرتضی عسکری»
۳- . طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام ، همان، ص ۱۴۲ - ۱۴۳.

دست آوردیم که می گفت از پدرش (محمد بن جمهور عمی) به وی رسیده ولی گاهی هم می گفت از جدش که در کتاب رجال به نام (محمد بن جمهور) معروف بوده به وی رسیده است که او هم از تمیمی بصری نقل کرده است.

تمیمی بصری هم از پسر عمش، که معاصر حضرت امام رضا علیه السلام بوده نقل کرده است روایت شده که تمیم بصری، چندین کتاب تألیف کرده که عبارتند از: کتاب ادب علم عربی، کتاب صاحب الزمان f ، کتاب وقت ظهور صاحب الزمان f و «کتاب حاضر» رساله ی ذهبی از حضرت امام رضا علیه السلام و تمیمی بصری بیش از ۹۰ سال عمر کرده است و در کتابخانه آیت الله عسکری در سامرا نسخه خطی این رساله بوده که از ابی محمد حسن بن محمد نوفلی روایت شده است.

این شخص، حسن بن فضل بن یعقوب بن سعید بن نوفل بن حرث بن عبدالمطلب می باشد که نجاشی درباره او می گوید: شخصی عالم، جلیل القدر و مورد اعتماد است که از حضرت رضا علیه السلام نسخه ی رساله را، روایت کرده و همچنین از ابی عبدالله و از ابوالحسن (موسی) الخ.

مجلسی در جلد ۵۹ بحار صفحه ۳۰۶، پس از پایان شرح این رساله می نویسد، ابومحمد بن قمی گفت وقتی این رساله از جانب امام رضا علیه السلام به مأمون رسید آن را خواند و شاد شد و دستور داد آن را با آب طلا نوشتند و نامش را «رساله ی مُذَهَّبی» و در بعضی نسخ «رساله ی ذَهَبیّه» گذاردند الخ.

ص:۲۸

پنجم: شرح های نامه ی طلایی امام رضا علیه السلام (رساله ی ذهبیه)

(۱)

۱. ترجمه «علوی بر طب رضوی»:

قدیمی ترین شرح برای این رساله متعلق به سید ضیاء الدین ابی الرضا فضل الله بن علی راوندی متوفی به سال ۵۴۸ هجری می باشد.

۲. ترجمه «ذهبیه»:(۲)

که مولی فیض الله عصاره تستری، ماهر در علم طب و نجوم در عصر فتحعلی خان و زمان حکومتش در تستر در حوالی سال ۱۰۷۸ هجری، نوشته که نسخه خطی آن در کتابخانه مشکاه در دانشگاه تهران موجود است و تاریخ استنساخش ۱۱۳۳ هجری می باشد.

۳. ترجمه «ذهبیه»:

محمد باقر مجلسی متوفی به سال ۱۱۱۰ هجری، که نسخه خطی آن در کتابخانه آیت الله مغفور صدر در کاظمین موجود است.

۴. کتاب «عافیت انسانی در شرح ذهبیّه»:

تألیف میرزا محمد هادی ابن میرزا محمد صالح شیرازی که

۱- . ر.ک: طب الرّضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام ، ترجمه کاظمی خلخالی، ص ۱۴۴ - ۱۴۶.

۲- . منظور از کلمه «ترجمه» در اینجا «شرح» است که این اشخاص برخی به زبان عربی برای این رساله نوشته اند. «مترجم»

آن را در عصر شاه سلطان حسین صفوی تألیف کرده و نسخه خطّی آن در کتابخانه سید همدانی در نجف اشرف موجود است.

۵. شرح «طب الرضا علیه السلام »:

تألیف آقای محمد شریف خاتون آبادی که در سال ۱۱۲۰ هجری آن را نوشته است.

۶. ترجمه «ذهبیّه»:

تألیف سید شمس الدین محمد ابن بدیع رضوی مشهدی که در سال ۱۱۰۵ هجری تألیف کرده و نسخه خطی آن در کتابخانه شیخ علی اکبر نهاوندی در خراسان موجود است.

۷. شرح «طب الرضا علیه السلام »:

تألیف سید عبدالله شبر الحسینی متوفی به سال ۱۲۴۲ هجری.

۸. شرح «طب الرضا علیه السلام »:

تألیف حاج محمد ابن حاج محمد حسین مشهدی متوفی به سال ۱۲۵۷ هجری.

۹. شرح «طب الرضا علیه السلام »:

تألیف نوروز علی بسطامی.

۱۰. شرح «محمودیه»:

تألیف حاج میرزا کاظم موسوی زنجانی متوفی به سال ۱۲۹۲ هجری که نخسه ی خطی آن نزد خانواده اش موجود است.

۱۱. شرح «طب الرضا علیه السلام »:

از مولا محمد بن یحیی که در خزانه ی آقای محمد علی خوانساری در نجف اشرف می باشد.

۱۲. «طب رضوی»:

که آن را یکی از معاصرین، آقای سید نصر الله موسوی ارومیه

شرح کرده است.

۱۳. کتاب «ذهبیه در اسرار علوم طبی»:

تألیف احمد مقبول شرح به زبان اردو که در حیدرآباد چاپ شده است.

۱۴. طب الرضا علیه السلام و طب الصادق علیه السلام (طب و درمان در اسلام)

شرح رساله ذهبیه تألیف دکتر سید عبدالصاحب زینی از انتشارات دانشکده طبی عراق.

۱۵. طب الرضا علیه السلام (طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام)

ترجمه آقای نصر الدین امیر صادقی، با شرح مطالب رساله.

ششم: گزارشی از محتوای نامه ی طلایی امام رضا علیه السلام:

رساله ی امام رضا علیه السلام که یکی از نوادر زمان خود می باشد در بیان مطالب بسیار شیوا و رساست و شامل نصایح طبی گرانبهایی است که اگر هر عالمی از علمای طب بخواهد این رساله را تشریح کند و یا تعلیقی بر آن بنویسد، مسلماً بر تألیف چندین کتاب پرحجم نیازمند خواهد شد باز هم نخواهد توانست حق مطالب دقیق این رساله را ادا کند و این رساله ی پر مغز و علمی، به طور اختصار شامل تعدای از علوم طبیعی مانند:

۱. علم تشریح

۲. علم زیست شناسی

۳. علم وظایف الاعضاء (فیزیولوژی)

۴. علم امراض و پاتولوژی

۵. علم حفظ بهداشت و علم پیش گیری

۶. علم غذاها

۷. علم شیمی(۱)

ص:۳۲

۱- . طب الرّضا علیه السلام و طب الصّادق علیه السلام ، همان، ص ۳۲ و ۳۳.

هفتم: فواید یادآوری و توجه به احادیث طبی:

احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام : میراث گرانقدری است که به دست ما رسیده است و لازم است در شناخت، پالایش و استفاده صحیح از آن ها بکوشیم. این احادیث فواید و تأثیرات زیادی دارد از جمله:

۱. فایده عملی:

برخی از این احادیث اصول و قواعد کلی بهداشت و درمان را بیان می کند که عمل به آن ها زمینه ساز سلامت انسان است.

برخی از این دستورات و توصیه ها، در عصر ما نیز مورد تأکید پزشکان قرار گرفته است. مثل آداب غذا خوردن، آداب خواب و مسافرت، حجامت و... .

۲. فایده اعتقادی:

برخی از این احادیث در حد شگفتی یا اعجاز علمی است یعنی در بردارنده مطالبی است که قرن ها بعد از عصر ائمه ی اطهار علیهم السلام : در علوم پزشکی کشف شده است، و به صورت طبیعی در آن عصر در دسترس علم بشر نبوده است. بنابراین نوعی رازگویی پزشکی به شمار می آید که عظمت علمی و حقانیت ائمه ی اطهار علیهم السلام را به اثبات می رساند. مثل دستوراتی که در زمینه بهداشت دهان و دندان در رساله ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام نقل شده است که چگونه از پوسیدگی دندان به وسیله شیرینی جلوگیری کنیم و یا دستور به مسواک و نیز در آداب غذا خوردن مثل ننوشیدن آب

در بین غذا و دستور به ورزش و حرکت زیاد و نخوردن گوشت نپخته(۱) و...

۳. نظریه پردازی های علمی:(۲)

برخی از این احادیث پیشگویی های علمی است که هنوز کشف نشده است. یعنی ممکن است برخی احادیث طبی به اسراری از غذاها و بدن انسان و... اشاره می کند که هنوز پزشکان عصر ما بدان ها دسترسی پیدا نکرده اند. برای مثال مطالبی که در رساله ی ذهبیه در مورد آب های گوارا و ناگوار و منشأ جریان آن ها و نیز رابطه ی تغذیه و فصول و ازدواج و گردش ماه بیان شده است می تواند از این قبیل باشد.

۱- . اعجاز علمی آن است که مطلبی علمی در حدیث بیان شود که قبل از اسلام کسی آن را بیان نکرده باشد ولی شگفتی علمی آن است که مطلبی علمی بیان شود که در تمدن ها و فرهنگ های غیر اسلامی به صورت غیر مشهور وجود داشته است. تعیین اعجاز علمی در مثال ها و موارد فوق نیاز به پژوهش بیشتر دارد.

۲- . اصطلاح «نظریه پردازی» در این مورد با تسامح به کار می رود وگرنه احادیث حقایق علمی را بیان می کند نه نظریه را.

هشتم: رابطه ی احادیث طبی و اعتقادات:

احادیث معتبر اسلامی که در حوزه ی اصول عقاید باشد از باب ارشاد نسبت به دلایل عقلی پذیرفته می شود، و احادیث معتبری که در باب احکام و جزئیات عقاید (مثل جزئیات معاد و عرش و کرسی و...) بیان شود مورد قبول و تعبد واقع می شود و درحوزه احکام بدانها عمل می شود. ولی احادیثی که در حوزه ی طبیعی، کیهان شناسی، پزشکی و مانند آن هاست اگر معتبر باشد در صورتی که مخالف معیارهای نقد محتوایی حدیث (مخالفت با قرآن، و سنت، عقل و علم قطعی) نباشد پذیرفته می شود. و اصولاً در این حوزه تعبد راه ندارد، بلکه این گونه احادیث یا حقایق علمی مربوط به بدن انسان و جهان را بیان می کند یا پیشگویی های علمی است که هنوز علم آن ها را کشف نکرده است و در هر صورت هرگاه یکی از این احادیث با واقعیت خارجی مطابقت نداشت تعبد به آن لازم نیست. البته برخی بزرگان معاصر روایات را در حوزه آیات خلقت و مسائل علمی در حد احتمال قابل پذیرش می دانند چون دلایل حجیت خبر واحد شامل این گونه امور نمی شود.(۱)

۱- . ر.ک: تفسیر تسنیم، ج ۱، ص ۱۵۶ - ۱۵۸.

نهم: مفهوم شناسی بهداشت و سلامت و درمان:

الف: بهداشت:

بهداشت از دو کلمه «به» به معنای صفت «خوب» و «داشت» مصدر مُرَخّم «داشتن» ترکیب شده است. بهداشت در لغت به معنای نگاه داشتن تندرستی، حفظ صحت و وسیله های نگاهداری سلامت است.(۱) و معادل انگلیسی آن «Hydiene» است.

از نظر اصطلاحی تعریف های متعددی از «بهداشت» شده است، از جمله کمیته متخصصان بهداشت جهانی بهداشت را این گونه تعریف کرده اند:

«علم و هنر پیشگیری از بیماری، افزایش طول عمر، ارتقای سلامت و کارآیی از طریق تلاش های سازمان یافته اجتماعی برای بهسازی محیط زیست، مبارزه با بیماری های عفونی قابل انتقال، آموزش بهداشت فردی به افراد، سازمان دهی خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص سریع بیماری و درمان پیشگیرانه بیماری و ایجاد نظام اجتماعی برای تضمین یک استاندارد زندگی مناسب برای حفظ سلامتی و در نتیجه سازمان دهی این مزایا، به ترتیبی که شهروندان را قادر به درک حقوق مسلم بهداشتی و عمر طولانی سازد.»(۲)

بهداشت بخشی از علوم پزشکی محسوب می شود و اصطلاحاتی همچون پزشکی پیشگیری، پزشکی اجتماعی و

۱- . لغت نامه دهخدا، ج ۴، واژه بهداشت.

۲- . درسنامه طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی، ک. پارک، ترجمه خسرو وفائی، شیر پاک، ج ۲، ص ۱۱۱.

پزشکی جمعیت مترادف بهداشت عمومی به حساب می آید. و شامل سلامت روانی و اجتماعی نیز می شود.

و شاخه های بهداشت عبارتند از: بهداشت محیط، بهداشت خانواده، بهداشت حرفه ای، بهداشت تغذیه، بهداشت روانی، بهداشت مدارس و بهداشت مسکن.

ب: سلامت:

واژه ی سلامت به معنای تندرستی و مترادف کلمه «Health» است و طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت فقط نبود بیماری یا معلولیت نیست بلکه عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی می باشد.(۱) بنابراین انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم و از نظر فکری بی عیب و از لحاظ روانی شاد و از نظر اجتماعی فعال واز نظر سیاسی آگاه و از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.(۲)

عوامل مؤثر در سلامت عبارتند از: وراثت، محیط زیست، شیوه ی زندگی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، خدمات بهداشتی و....

ج: درمان:

بیماری حالتی ناخوشایند و دارای نشانه های مشخص است که ممکن است همه یا قسمتی از بدن را فراگیرد.(۳) و عواملی مثل

۱- . درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، دکتر مهدی خزعلی، ج ۱۲، ص ۱ انتشارات حیان، تهران، ۱۳۸۵.

۲- . کلیات بهداشت عمومی، دکتر علی صادقی حسن آبادی، ص ۳۸، کوشا مهر، شیراز، ۱۳۷۵.

۳- . بهداشت عمومی، آموزش و پرورش، ص ۵، شرکت چاپ و نشر کتاب درسی ایران، تهران، ۱۳۸۳.

موجودات زنده همچون باکتری ها، ویروس ها و عوامل فیزیکی مثل گرما و سرما، عوامل شیمیایی مثل رنگ ها و سموم و عوامل تغذیه ای مثل کمبود ویتامین ها و عوامل ارثی و عوامل روانی - اجتماعی مثل فشارهای روحی و عامل پیری و عوامل ناشناخته مثل سرطان ها دارد.(۱)

در کتب پزشکی درمان را به دو نوع تقسیم کرده اند: یکی درمان خود بیماری و دیگری درمان پیشگیری که در اصطلاح بهداشت نامیده می شود.(۲)

درمان بیماری اقدام در جهت رفع حالت بیماری درمان نام دارد که به وسیله دارو و رفع فشارهای روحی و... صورت می گیرد.

ص:۳۸

۱- . همان، ص ۶ و درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، پیشین، ج ۱۲، ص ۳.

۲- . پاکیزگی و بهداشت در اسلام، دکتر سید مهدی صانعی، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵، ص ۹ - ۱۰.

فصل دوم: بهداشت و پیشگیری

اشاره

ص:۳۹

مقدمه:

امور پزشکی که با سلامت انسان در ارتباط است به دو دسته اساسی تقسیم می شود:

نخست امور بهداشتی که مربوط به پیش گیری از بیماری هاست یعنی دستورات و مقرراتی غذایی و... که زمینه ساز سلامت جسم و جان آدمی است.

این امور در قرآن و احادیث به صورت آداب غذا، خواب، حمام و... بیان شده است.

و دوم امور مربوط به درمان که بعد از مرحله ی پیشگیری و بهداشت است یعنی هنگامی که انسان گرفتار بیماری شد با داروها و راهکارهایی به معالجه ی او می پردازند.

ص:۴۰

اول: بهداشت:

الف: بهداشت خواب:

«واعلم ان النوم سلطان الدماغ و هو قوام الجسد وقوته فاذا اردت النوم فلیکن اضطجاعک اولا علی شقک الایمن ثم انقلب علی الایسر و کذالک فقم من مضجعک علی شقک الایمن کما بدأت به عند نومک.»(۱)

«بدان که خواب بر مغز مسلط می شود و بدن را نیرو و استقامت می بخشد پس وقتی که اراده ی خواب کردی اول بر پهلوی راست دارز بکش آن گاه به طرف چپ برگرد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست شروع کن چنان که موقع خوابیدن از همان طرف آغاز کردی».

مغز سر مرکز اعصاب است، علایم حیاتی بدن به وسیله ی اعصاب صورت می گیرد یعنی حس و حرکت کار آن ها است. در مورد چگونگی خواب همیشه میان دانشمندان اختلاف نظر وجود داشته اما عقیده به تسلط خواب بر اعصاب و مغز از کشفیات کنونی علوم پزشکی محسوب می شود ولی این حقیقت را امام هشتم علیه السلام قرن ها قبل بیان فرموده است.

خواب یک استراحت طبیعی و ضروری است که اعصاب را آرامش می دهد و نیرو را برای ساعات بعد ذخیره می نماید.(۲)

خواب و هضم غذا:

۱- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ (رساله ذهبیه).

۲- . طب الرّضا علیه السلام ، ترجمه نصیر الدین امیر صادقی، ص ۱۹۶ (با تصرف در عبارت).

برای این که از مزایای طبیعی خواب بهتر بهره مند شویم و به خصوص در کار هضم غذا از آن کمکی گرفته باشیم نیکو است به دستوری که در متن حدیث بیان شده رفتار کنیم.

وقتی به پهلوی راست بخوابیم غذا به انتهای معده می ریزد و چون به پهلوی چپ برگردیم کبد روی معده قرار گرفته سبب زیادی حرکت و تسهیل عمل هضم می گردد.

دستور فوق این است که اول به سمت راست و بعد به سمت چپ بخوابیم و هنگام بیدار شدن از سمت راست برخیزیم. لازمه ی این نحوه بیدار شدن آن است که پس از خوابیدن به پهلوی چپ باز به پهلوی راست برگشته باشیم. در هر صورت طبق روایات که خوابیدن به راست افضل است.(۱)

شب نشینی

«وعود نفسک القعود من اللیل ساعه»(۲)

«خود را عادت بده که پاره ای از شب را بنشینی».

عبارت فوق را به چند نحو می شود معنی کرد:

۱. در اولین ساعتی که هوا تاریک می شود در بستر خواب نروید بلکه ساعتی را بیدار باشید.

۲. تا آخرین ساعت را نخوابید بلکه یک ساعت زودتر بیدار شوید.

۳. مقداری از شب را که در بستر خواب هستید بنشینید و تمام را دراز نکشید.

۴. ممکن است اشاره به هنگام نماز شب و فضیلت آن باشد.

۱- . همان، ص ۱۹۷ (با تصرف در عبارت).

۲- . بحارالانوار، همان.

احتمال دارد که قعود به معنای نشستن (معنای حقیقی) یا بیدار بودن (معنای مجازی) و یا بیداری در حال قعود باشد و نیز ممکن است منظور نشستن بعد از غذای شام باشد که موجب تمدّد اعصاب می شود.(۱)

دستشویی قبل از خواب

«واخدل الخلاء لحاجه ی الانسان و البث فیه بقدر ما تقضی حاجتک ولاتصل فیه فان ذلک یورث داء الفیل.» (۲) - (۳)

«(قبل از خواب) به دستشویی برو، به قدری که نیازت برطرف شود در آن جا بمان. زیاد در دستشویی درنگ نکن چون مکث زیاد در آن جا موجب بیماری می شود.»

تخلیه ی مرتب روده در شبانه روز از شرایط مهم تندرستی است. یبوست مزاج که آن را ام الامراض باید نامید همان چیزی است که علاوه بر ایجاد درد و ناراحتی مولد بیماری های خطرناک می باشد.

بیشتر از مقدار حاجت نباید در دستشویی مکث کرد زیرا طولانی کردن مکث موجب ناراحتی ها و امراض مختلف می شود.

افکاری که از مکان آلوده و اعصاب غیر منظم پدید می آید آلوده و غیر منظم است. بهترین اوقات برای تخلیه معده شب هنگام خوابیدن است زیرا خوابی که پس از عمل تخلیه بوده باشد گواراتر و رؤیا را شیرین می کند، اعصاب را آرامش می دهد، قلب را مضطرب نمی کند. و موجب بدخوابی نمی شود.(۴)

ص:۴۳

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۱۹۸.

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . در جای دیگر داء الدفین ضبط شده یعنی مرضی که در شکم پنهان می ماند.

۴- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۰۰ - ۲۰۱ (با تصرف در عبارت).

ب: بهداشت دهان:

۱. مسواک زدن:

«واعلم ان اجود مـا اسـتکت به لیف الاـراک فانه یجلو الانسان و یطیب الکنهه و یشـداللثه و یسـتنها و هو نافع من الحفر اذا کان باعتدال و الاکثار منه یرق الاسنان ویز عزعها ویضعف اصولها»(۱)

«بدان که بهترین وسـیله ای که به آن می توانی دندان را مسواک کنی لیف اراک اسـت(۲) چرا که مسواک دندان را جلا می دهـد، دهان را خوشـبو می کنـد، لثه ها را محکم می کنـد و آن را نیرومنـد می گرداند و در صورتی برای مواد دندان سودمند است که به اعتدال مسواک کنند و زیادروی در آن عاج دندان را می برد و آن را می لغزاند و ریشه هایش را سست می کند».

چوب درخت مخصوصاً چوب تازه علاوه بر عمل مسواک خاصیت ضد عفونی دارد.

این خاصیت از جهت داشتن ماده ی اسید فرمیک است که مزه چوب های سبز را تلخ می گرداند و چون خشک شود اگر همه این ماده از بین نرود به مقـدار قابل توجهی هم در آن نمی ماند مگر در درخت اراک از این رو باید گفت لیف درخت اراک بهترین مسواک محسوب می شود.(۳)

تذکر: البته از این روایت و روایات دیگر استفاده می شود که

ص:۴۴

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . مقصود از لیف اراک ممکن است لیف درخت خرمای اراک یا همان چوب معروف اراک باشـد و در نسـخه دیگر است که: «ان خیر ما استکت به الاشیاء المقبضه التی یکون لها ماء» یعنی بهترین مسواک چوب تر است.

۳- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۰۲ (با تصرف در عبارت).

اصـل مسواک زدن مورد تأکیـد پیشوایـان دینی است و چوب درخت اراک یکی از مصـادیق مسواک است و در در آن عصـر بهترین وسـیله مسواک بوده است و احتمالاً ـ ممکن است در اعصار بعـدی وسایل بهتری برای مسواک اختراع شود بنابراین اگر مسواک هـا و خمیر دنـدان های فعلی هر انـدازه به خواص چوب اراک (مثل جلا دادن دنـدان و خوشـبو کردن دهان و محکم کردن لثه) نزدیک تر باشد بهتر است.

۲. جلوگیری از پوسیدگی دندان با شیرینی:

کسانی که به دندان خود علاقمندند قبل از خوردن شیرینی کمی نان بخورند.(۱)

فلسـفه این کـار این است که ریزه های خمیر نان میان دنـدان ها و ریشه ها را پر می کنـد و نمی گـذارد مواد شـیرین به آن ها صدمه بزنند.

ص:۴۵

۱- . بحارالانوار، همان.

ج: بهداشت مسافرت:

۱. هواشناسی:

مسافر در هنگام مسافرت به وضع هوا توجه کند و در هوای معتدل حرکت کند.(۱)

۲. غذای مسافر:

وقتی در هوای گرم ناچار به مسافرت شد شکم خود را از غذا پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند در غذا خوردن رعایت اعتدال را بنماید. در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد و از گوشت تازه روغن زیتون و سرکه و آب غوره و نظیر آن ها استفاده کند.(۲)

۳. حرکت با توجه به وضعیت جسمی:

در هوای بسیار گرم راه پیمودن برای بدن های لاغر به ویژه هنگامی که شکمشان از غذا خالی باشد زیان آور است ولی برای بدن های فربه سودمند است.(۳)

۴. آب مصرفی:

برای حفظ مسافر از ناراحتی ها، مصلحت مسافر به آن است که از آب هیچ مکانی ننوشد مگر این که قبلا آن را با آب مکان

۱- . همان.

۲- . همان.

۳- . همان.

سابق مخلوط کند.(۱)

تـذکر: آب علاوه بر اکسیژن و هیدروژن دارای املاحی است که در هر منطقه با منطقه ی دیگر تفاوت دارد و استفاده از آب منطقه سکونت (دایم یا موقت) به همراه آب منطقه ی جدیـد باعث می شود که انسان از املاح قبلی که بـدن وی بـدان عادت کرده محروم نشود.

ص:۴۷

۱- . همان.

د: بهداشت حمام کردن:

۱. فواید حمام:

"ومنفعه عظیمه یؤدی الی الاعتدال وینقی الورک ویلین العصب والعروق ویقوی الاعضاء الکبار ویذیب الفضول ویذهب العفن.»(۱)

«حمام فواید زیادی دارد، مزاج آدمی را به اعتدال می کشاند چرک و پلیدی را بر طرف می کند،رگ ها و پی را نرم می کند؛ اعضای بزرگ بدن را تقویت می نماید، مواد زاید بدن را بر طرف و عفونت ها را نابود می سازد.»

۲. نوشیدن آب قبل از ورود به حمام:

«واذا اردت دخول الحمام و ان لاتجد فی رأسک ما یوذیک فابدء قبل دخولک بخمس جرع من ماء فاتر فانک تسلم انشاء الله من وجع الرأس.»(۲)

«هنگامی که خواستی داخل حمام شوی و گرفتار دردسر و گیجی آن نگردی قبل از ورود در گرمخانه یا فرو رفتن در آب گرم پنج جرعه از آب نیم گرم بیآشام که به خواست خدای تعالی از درد سر و شقیقه سالم می مانی».

گاهی حمام انسان را به سردرد و سرگیجه مبتلا می کند چون حمام روی پوست و ظاهر بدن تأثیر می کند بدن عرق کرده و رطوبت داخلی آن کم می شود خشکی و یبوست دفعی شکم و انقلابی که در معده ایجاد می گردد سبب دل بهم خوردگی و

۱- . همان.

۲- . همان.

درد و سرگیجه می شود. آشامیدن آب نیم گرم کمبود رطوبات را جبران می کند.(۱)

۳. با شکم پر داخل حمام نشوید:

«ودخول الحمام علی البطنه یولد القولنج.»(۲)

«داخل شدن حمام با شکم پر موجب درد قولنج می باشد».

غذا برای این که هضم شود و جذب بدن گردد محتاج به مقداری حرارت است این حرارت درون معده و روده روی غذا تأثیر می کند. وقتی حرارتی از خارج بدن را گرم کند حرارت داخلی بدن کم می شود کم شدن این حرارت اختلالاتی در معده و روده و عمل هضم ایجاد می کند که طب قدیم از آن به قولنج ایلاووسی تعبیر می کند.(۳)

۴. مراقب:

پیش از آن که به حمام داخل شوی مراقب باش تا در قسمت سر و گردن خود ناراحتی نداشته باشی، اگر چنین احساسی در خود یافتی موقتاً از استحمام صرف نظر کن.(۴)

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۵۳ (با تصرف در عبارت).

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۳۸.

۴- . بحارالانوار، همان.

۵ : بهداشت ازدواج:

۱. در اول شب چه زمستان و چه تابستان باشد همبستری مکن زیرا در اول شب معده و عروق پر است و در این حال مجامعت ناپسند است.

۲. وقتی که اراده همبستری داشتی نیکوست آخر شب را بدان اختصاص دهی این وقت برای بدن بهتر است و امید به تولید نسل بیشتر است و فرزند را هوشمند تر می سازد.

۳. قبل از همبستری با همسر خود بازی و شوخی و... کن.

۴. با زنان در حال عادت ماهیانه همبستری (جماع) مکن.

۵. در هنگام همبستری از خروج منی جلوگیری نکنید.

۶. بعد از همبستری فوری برپا نایست و منشین بلکه قدری به سمت راست خود بخواب یا تکیه کن آن گاه برای دفع بول از جای برخیز.

۷. بعد از همبستری غسل کن.(۱)

توضیح:

۱. آمیزش در هنگام حیض سبب طولانی شدن دوره ی حیض و ایجاد درد و سوزش و ناراحتی های بعدی می شود و ممکن است به دستگاه تناسلی زن صدمه بزند و موجب نفوذ حیض به آلت تناسلی مرد شده مقدمات بیماری هایی را فراهم کند. فساد دستگاه تناسلی مرد و زن روی فرزند تأثیر دارد زیرا نمی تواند نطفه سالمی را به رحم تحویل دهد و رحم نیز نمی تواند نطفه را

۱- . همان.

سالم در خود بپروراند.(۱)

۲. بول نکردن بعد از عمل مجامعت سنگ به وجود می آورد (والجماع من غیر اهراق الماء علی اثر یوجب الحصاه).(۲) مایعی که هنگام آمیزش از مرد خارج می شود شامل دو قسمت است، قسمت عمده آن اسپرماتوزئیدهاست قسمت دیگر مایع لزجی است که حامل اسپرماتوزئید می باشد، این مایع از ترشحات غدد تناسلی ایجاد می گردد.

بعد از اتمام آمیزش غالباً کمی از منی در قسمت آخر مجاری می ماند هنگامی که مجاری ادرار تحریک می شود اسپرماتوزئیدها به سوی کیسه منی بر می گردند و چون راهی نمی یابند به جدار مجاری می چسبند و پس از مدتی می میرند و به واسطه ی ترشح غلیایی متحجر شده به صورت سنگ در می آیند چنان چه بعد از تعطیل عمل مکانیکی دستگاه تناسلی شخص ادرار کند و فرصتی بارتجاع اسپرماتوزئیدها ندهد ادرار مجاری را اسیدی کرده و بقایای آن ها را بیرون می فرستد در

نتیجه شخص از این جهت مبتلای به سنگ نمی شود فایده ادرار بعد از مجامعت مشروط به انزال منی نیست زیرا همین قدر که دستگاه دفع مجهز شد اسپرماتوزئیدها از محل خارج می شوند.(۳)

۳. آمیزش پی در پی صحیح نیست بی آن که غسلی میانش فاصله شود چرا که به فرزند ارثی از جنون می دهد. (والجماع بعد الجماع من غیر فصل بینهما بغسل یورث للولد الجنون)(۴).

ص:۵۱

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۴۲ - ۲۴۳.

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۴۴ - ۲۴۵ (با تصرف در عبارت).

۴- . بحارالانوار همان.

بعد از عمل مجامعت ولو این که انزال منی نشود باید بدن را شستشو داد زیرا عمل مذکور یک نو تشنجی در اعصاب پدید می آورد و شستشوی بدن به خصوص اگر با آب گرم صورت بگیرد سوراخ های پوست بدن را باز می کند و بدین وسیله به عمل تنفس کمک کرده و اضطراب قلب و جهاز تنفس را بر طرف می کند اعصاب را آرامش می بخشد و دستگاه سازنده منی را تقویت کرده دوباره برای کار آماده می نماید ولی اگر بدون فاصله ی شستشو به عمل مذکور مبادرت گردد خستگی و فرسودگی اعصاب و دماغ موجب یک نوع اختلال در مغز (ولو موقت) در شخص می گردد.

در میان بیماری های وراثتی چیزی که از همه وجودش ثابت تر است انتقال جنون و اختلافات عصبی است و لازم نیست پدر دیوانه ی رسمی و دایمی باشد بلکه جنون موقت او هنگام آمیزش بر طفل اثر دارد و به هر اندازه ای که جنون شدید تر باشد اختلالات عصبی کودکش زیادتر است.(۱)

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۴۶ (با تصرف در عبارت).

دوم: غذاها (چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم):

۱. عسل:

«عن الرضا علیه السـلام عن آبائه عن رسول الله صـلی الله علیه و آله وسلم : قال ان یکن فی شیئی شفاء ففی شرطه حجّام اوشربه عسل.»(۱)

از امام رضا علیه السلام از پدرانش از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نقل شد که فرمود: اگر در چیزی شفا باشد در حجامت و نوشیدن عسل است.

«عن الرضا علیه السلام عن آبائه عن رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم قال: لا تردّوا شربه العسل علی من اتاکم بها.»(۲)

از امام رضا علیه السلام از پدرانش از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نقل شد که فرمودند: به هر کس از شما که عسل تعارف کردند ردّ نکند. (بگیرد و بنوشد)

توضیح:

عسل غـذای شـیرینی است که اغلب به صـورت مـایع بـوده و از زنبور عسـل به دست می آیـد. در قرآن کریم از مواد غـذایی مختلفی نام برده شده است اما تنها در مورد عسل است که آن را «شفا» نامیده است.

قـال اللّه تعـالی: «و اوحی ربـک الی النحـل ان اتخـذی من الجبـال بیوتـاً و من الشـجر و ممـا یعرشون ثم کلی من کـل الثمرات فاسلکی سبل

۱- . همان، ص ۲۵۵.

۲- . همان.

ربک ذللاً یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس»(۱)

«و پروردگار تو به زنبور عسل «وحی» و الهام غریزی نمود که: از کوهها و ثمرات و گل ها بخور و راه هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است به راحتی بپیما؛ از درون شکم نوشیدنی با رنگ های مختلف خارج می شود. که در آن شفا برای مردم است.»

نکات تفسیری:

آیات فوق نکات ارزنده ای را در مورد زنبور عسل یاد آور می شود، مثل وحی به آنان که در این جا با توجه به ریشه لغوی (اشاره مخفی سریع) آمده است (یعنی وحی اصطلاحی که توسط جبرئیل بر پیامبران نازل می شود، مقصود نیست) و یا مسئله خانه سازی زنبوران که از محل بحث ما خارج است.(۲)

قرآن کریم در آیه ی فوق از عسل به عنوان «شراب» یاد کرده است. و در آیه دیگری که در موردبهشت است سخن از«جوی هایی از عسل مصفّی» «وانهار من عسل مصفّی»(۳) می گوید.

تاریخچه:

عسل از زمان های قدیم مورد توجه بشر بوده است. و علاوه بر جنبه غذایی آن در زمان «بقراط» و در متون «تورات» به عنوان یک ضد عفونی کننده در بیماری های پوستی و زخمها مورد توجه بوده است.(۴)

در کتاب مقدس می گوید: «همواره در اراضی مقدسه شیر و

۱- . نحل / ۶۸ – ۶۹.

۲- . ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۱۱، ص ۲۵۹.

۳- . محمد ۲/ ۱۵.

۴- . طب در قرآن، ص ۲۰۳.

عسل جاری است.»(۱) فقیرترین و بی چاره ترین مردم عسل را توانند خورد.(۲)

حکمت ها و اسرار علمی:

بسیاری از صاحب نظران، مفسران و پزشکان در مورد اهمیت غذایی و دارویی (شفابخشی) عسل سخن گفته اند. و بر قرآن کریم آفرین گفته اند که آن را «شفا» خواند. در این میان یکی از کاملترین تحقیقات در این زمینه را از نظر می گذرانیم. و به برخی دیگر اشاره خواهیم کرد:

«دکتر عبد الحمید دیاب و دکتر احمد قرقوز» نتایج تحقیقات، تجارب و آزمایشات علمای جهان به ویژه در روسیه و آمریکا را جمع آوری کرده اند و این گونه گزارش می کنند:

اول: مواد تشکیل دهنده عسل: عسل دارای بیش از ۷۰ ماده مختلف است:

۱. عسل مهمترین منبع مواد قندی طبیعی است و تا کنون ۱۵ نوع قند در آن کشف گردیده است که از مهمترین آن ها می توان به فرکتوز (قند میوه) به نسبت ۴۰ و گلوکز (قند انگور) به نسبت ۳۰ و قند نیشکر به نسبت ۴۰ [اشاره کرد.] و در مجموع یک کیلوگرم عسل ۳۲۵۰ کالری حرارت می دهد.

۲. عسل به لحاظ داشتن برخی انواع از مواد تخمیری در تبادلات غذایی و کمک به هضم غذا در میان خوراکی ها بالاترین

۱- . سفر خروج، باب ۳، آیه ۱۷.

۲- . ر.ک: قاموس کتاب مقدس، مستر هاکس، ص ۶۱۲.

مرتبه را دارد. مهمترین مواد تخمیری موجود در عسل عبارتند از آمیلاس (علیه السلام mylase) که مواد نشاسته ای را مبدل به قند می کند و اینورتاس (Invertase) که قند معمولی را به قند انگور و قند میوه مبدل می سازد و نیز کاتالاس (Catalase)، پروکسیداز (Peroxidase) و لیپاز (Li صلی الله علیه و آله وسلم ase).

۳. عسل دارای ویتامین های بسیار است که از جمله مهمترین آن ها ویتامین B ۵ ،B ۲ ،B، (اسیدنیاسین)، B ۶(پرودکسین)، ویتامین c ، ویتامین K ، ویتامین E و ویتامین علیه السلام . هر چند مقدار این ویتامین ها در عسل زیاد نیست، ولی کافی و مفید می باشد و عسل مکان مناسبی برای حفظ این ویتامین هاست. البته مقدار این ویتامین ها بستگی به نوع شیره ای دارد که زنبور از گلها می گیرد.

۴. عسل دارای انواع پروتئین، اسیدهای آمینه و اسیدهای آلی مثل اسید فورمیک (Formic علیه السلام cid)، مشتقات کلروفیل، مقداری آنزیم و محرک های حیاتی (Biostimulators) و رایحه های معطر می باشد.

۵. املاح معدنی در عسل فراوانند از جمله: کلسیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، آهن، کلر، فسفر، گوگرد و ید. املاح موجود در عسل ۰۰۲/۰ □ وزن آن را تشکیل می دهد.

۶. بسیاری از محققین تأکید دارند که عسل دارای عوامل قوی ضد میکروب می باشد. همچنین اعتقاد بر این است که عسل دارای هورمون نباتی و نوعی هورمون جنسی (از مشتقات استروژن) است. می بینیم که عسل ماده ای است بسیار پیچیده و البته ممکن است با توجه به نوع گلهایی که زنبورها از آن تغذیه

می کنند، عسل مناطق مختلف اندک تفاوتی با هم داشته باشند.(۱)

دوم: خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی عسل: دانشمندان تاکید دارند که میکروب هایی که عامل بیماری انسان ها هستند قادر به ادامه حیات در عسل نیستند و عملاًـ عسل آن ها را از بین خواهدبرد. برای این خاصیت عسل نظریات بسیاری ارائه گردیده که از جمله آن ها موارد زیر را می توان نام برد:

۱. وجود اسید فورمیک (Formic علیه السلام cid) در عسل که یک ماده ضد میکروب است.

۲. بالا بودن میزان مواد قندی موجود در عسل که ۸۰٪ از ترکیب آن را در بر می گیرد. خرما نیز به دلیل داشتن ترکیبات قندی بالا همین خاصیت را دارد و میکروب در آن رشد نمی کند.

۳. وجود موادی که مانع از رشد میکروب می شوند (علیه السلام ntibactereril Inhibitore) این مواد توسط زنبور ساخته می شود و در عسل های مصنوعی وجود ندارد. این نظریه نسبت به سایر نظریه ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۴. وجود آب اکسیژنه در عسل (Hydroyen Peroxide o۲) که ماده ای است میکروب کش.

واقعیت این است که خاصیت ضد میکروبی عسل در نتیجه

ص:۵۷

۱- . ر.ک: طب در قرآن، ص ۱۹۶ - ۱۹۷ و نیز نعمت صدقی، معجزه القرآن، ص ۸۳ - ۸۷ که خواص عسل را با ذکر آیات آن بررسی می کند. و همچنین دکتر صادق عبدالرضا علی، القرآن و الطب الحدیث، ص ۱۰۰ به بعد ایشان پس از ذکر آیه ۶۸ سوره نحل مواد تشکیل دهنده و انواع عسل (السنط - الزعرور - البرتقال - الحنطه السوداء - الزیزفون) را مورد بررسی قرار می دهد. و همچنین استاد آیه اللّه معرفت، التمهید فی علوم القرآن، ج ۶، ص ۱۷۵ - ۱۷۸ که خواص عسل و مواد آن را ذکر می کنند و نکاتی علمی در این مورد بیان می دارند و آن را حاوی بیش از ۷۰ ماده می دانند و از دکتر نزار الدقر، کتاب مع الطب فی القرآن الکریم، ص ۱۸۲ ۱۹۱ مطالبی را می آورند.

وجود تمام عوامل یاد شده می باشد.

اما خاصیت ضد عفونی عسل، درست عکس اغلب مواد غذایی از قبیل شیر و عصاره های گیاهی و غذاهای پخته است و هیچ گونه قارچی در آن رشد نمی کند، فاسد نمی گردد، رنگ، بو و طعم آن عوض نمی شود مشروط به این که آن را دور از رطوبت نگه داری نمایند. (۱)

سوم: عسل و طب اطفال: عسل برای کودک هم یک ماده غذایی است(۲) و هم یک داروی بسیار ارزشمند زیرا:

۱. گلبول ها قرمز خون را افزایش داده و به رنگ آن شفافیت می بخشد.

۲. حال عمومی کودک را به نحو قابل ملاحظه ای بهبود می بخشد، به ویژه کودکانی که از نارسایی های دستگاه گوارش از قبیل اسهال، نارسایی در جذب مواد غذایی و یا سوء تغذیه و کم خونی رنج می برد.

۳. خاصیت ضد میکروبی آن کودکان را از خطر ابتلای به بیماری های انگلی و عفونی مصون می دارد.

۴. باعث بهبودی کودکان بیمار شده، و وزن آن ها را افزایش می دهد.

۵. به در آمدن دندان کودکان کمک کرده و از پوسیدگی آن ها جلوگیری می نماید.

۶. نیاز کودک را به ویتامین B ۶ مرتفع ساخته و به سوخت و

۱- . ر.ک: طب در قرآن، ص ۱۹۷ و نیز دکترالسید الجمیلی نیز در (الاعجاز الطبی فی القرآن، ص ۱۹۷ به بعد) و نیز دکتر عبدالحمید محمد عبدالعزیز در (الاعجاز الطبی فی القرآن الکریم، ص ۷۰ به بعد) مطالب مشابهی دارند.
۲- . دکتر السید الجمیلی، همان، در این مورد مطالب مشابهی دارند اما آن را مخصوص عسل سفید می کنند.

ساز کلسیم و منیزیم در بدن کمک می کند و به همین دلیل، اکثر پزشکان توصیه می کنند که مقداری عسل به غذای روزانه کودک در تمام مراحل رشد اضافه شود. زیرا این عمل به رشد آن ها کمک کرده و از ابتلای آن ها به بیماری های خطرناک از قبیل اسهال و سوء تغذیه پیشگیری می کند.(۱)

چهارم: عسل و پیشگیری از عوارض تابش انواع اشعه و سرطان: گاهی پرتو درمانی مستمر، هم برای بیمار و هم برای کارکنان مراکز درمانی و پزشکانی که با این وسیله سروکار دارند مضراست. عوارض زیان آور این امر به صورت کم خونی، کاهش گلبول های سفید خون، سردرد، ضعف عمومی، استفراغ، تب و... ظاهر می شود و ثابت گردیده که تنقیه این افراد با محلول عسل موجب برطرف شدن سریع این عوارض می گردد. اگر قبل از مرحله درمان با اشعه، مقداری عسل به بیمار خورانده شود، از عوارض یاد شده مصون خواهد ماند.

آمار نشان می دهد که به نسبت سایر حِرَف، زنبور داران به ندرت به سرطان مبتلا می شوند هر چند تا کنون دلیل علمی برای این امر اثبات نگردیده است. طبق این آمار نسبت ابتلای کارکنان شاغل در کارخانه های مشروب سازی و زنبور داران به سرطان ۱۳ به یک است.

یعنی ابتلای به سرطان نزد کارکنان کارخانه های مشروب سازی ۱۳ برابر کارکنان مراکز زنبورداری است. و شاید به همین دلیل باشد که عسل یکی از ارکان اصلی رژیم های غذای بیمارستان

۱- . ر.ک: طب در قرآن، ص ۲۰۰.

اورام سرطانی «ایسلر» در آلمان غربی را تشکیل می دهد.(۱)

پنجم: کاربرد درمانی عسل: تأثیر بهی بخشی عسل کاملاً مدلول صریح آیه قرآنی است که می فرماید: « فیه شفاء للناس ». و هنگامی که انسان بر قدرت این داروی الهی در بهبود بخشیدن بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری هایی که دانش بشری تا کنون نتوانسته درمان مؤثری برای آن ها بیابد، پی ببرد، واقعاً شگفت زده می شود. مهمترین ویژگی که عسل را به عنوان یک دارو از سایر داروها متمایز می سازد، نداشتن عوارض زیان آور جنبی بر سایر اندام های بدن است. و بلکه بر عکس، حال عمومی سایر دستگاهها را نیز بهبود می بخشد که این خود در کوتاه کردن زمان بیماری و سرعت درمان مؤثر است.

۱. عسل و بیماری های پوستی (dermatolojy):

درمان بیماری های پوستی به ویژه جوش های چرکی و زخم های کهنه و عفونی با عسل از قدیم الایام یعنی از زمان بقراط و متون تورات گرفته تا دوران ابن سینا که معتقد بود عسل در درمان دمل ها و زخمهای عمیق عفونی بسیار سودمند است، رایج و متداول بوده است.

در عصر حاضر نیز پزشکان بسیاری کاربرد عسل را در درمان این قبیل بیماری ها آزمایش کرده اند. نتایج بدست آمده از این آزمایشات بدین شرح بوده است:

۱- . دکتر السید الجمیلی نیز در کتاب الاعجاز الطبی فی القرآن، ص ۱۴۶ به عسل و تأثیرات ضد سرطانی آن اشاره می کند. ولی آن را مخصوص عسل سفید می داند.

* عسـل التیـام زخم هـا را سـرعت بخشـیده و آن هـا را از وجود میکروب پاک می کنـد. زیرا در عسل ماده ای به نام گلوناس وجود دارد که کار ترمیم ضایعات بافت ها را تسریع می بخشد.

* عسـل داروی مـؤثر و منـاسبی برای معـالجه زخم هـای پوسـتی مزمن می باشـد. به ویژه اگر ترکـیبی از عسـل و وازلین باشـد (وازلین ۵/۱ + ۵/۴ عسل).

* عسـل در درمـان زخم های چرکی از قبیل دمل ها و جوش های خوش خیم سودمنـد است زیرا رشـد میکروب ها را متوقف ساخته، پوست و اعصاب را تغذیه می نماید.

* در زخم های عمیق ناشـی از گلوله هر چند توأم با شکستگی استخوان نیز باشد، کاربرد عسل به صورت پماد بسیار نافع بوده و بهبودی را تسریع می نماید.

* در ضـماد زخم هـای ناشـی از برخی اعمـال جراحی که احتمـال عفونت در آن هـا وجود دارد (ماننـد عمـل برداشـتن فرج)، سودمند می باشد. دکتر بولمان که یک پزشک جراح بیماری های زنان است، این روش را به کار برده و در پایان گزارشی در همین زمینه می گوید: «دلایل بسیار روشنی در دست دارم که مرا وادار می سازد تا در باره این ماده که در عین سادگی، پاسخ گوی تمـام سـئوالات من در رابطه با زخمها و جوش های عفونی است، بیشتر بیندیشـیم. این ماده نه تنـد و سوزاننـده است و نه مسـموم کننده. به طور ذاتی ضد عفونت است و ضد میکروب. دارویی است مغذی برای پوست. ارزان است و سهل الوصول و سهل الاستعمال. و بالاتر از همه این ها، ماده ای است فعال و زنده.»

بسیاری از دانشمندان ضرورت کاربرد وسیع عسل را چه به

تنهایی و چه به همراه سایر ادویه در زمینه درمان بیماری های پوستی حاد و مزمن به صورت کِرِم یا مرهم و... پیشنهاد کرده اند(۱).(۲)

تزریق موضعی عسل:

عده ای از پزشکان تأکید دارند که از عسل می توان به صورت تزریق موضعی برای درمان خارش های حاد و مزمن پوستی استفاده کرد و نتیجه مطلوب گرفت.

۲. عسل و بیماری های گوارشی:

عناصر گوناگون شیمیایی موجود در عسل به نوعی است که قادر است تأثیرات نیکویی بر برخی از بیماری های دستگاه گوارش بگذارد. برای مثال:

* به دلیل داشتن آنزیم های گوارشی، به هضم غذا کمک می کند. این آنزیم ها عبارتند از: آمیلاز، ساکاراز، لیپاز و...

* عسل از شدت ترش کردن معده می کاهد (افزایش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می کند.) برای زخم معده و التهاب معده مفید است. کاهش ترشحات اسیدی معده را تعدیل می کند، و در حقیقت می توان گفت عسل نقش مؤثری در تنظیم اسیدهای معده دارد. در همین زمینه یک بررسی جالب توسط پروفسور «خوتکین» بر روی تعداد زیادی از بیماران مبتلا به زخم معده و زخم روده انجام گرفت. در این بررسی گروهی از این بیماران به روال معمول مراکز درمانی تحت معالجه قرار گرفتند و گروهی دیگر فقط به وسیله عسل نتیجه فوق العاده جالب بود.

۱- . طب در قرآن، ص ۲۰۳ - ۲۰۴.

۲- . در مورد کاربردهای وسیع درمانی عسل نیز مراجعه کنید به: دکتر عدنان الشریف، من علم الطب القرآنی، ص ۲۱۹ به بعد.

□۶۱ از گروه اول کاملاً ـ بهبود یـافته و ۱۸□ آن هـا کماکان از درد رنـج می برنـد. اما از گروه دوم ۸۴□ کاملاً ـ بهبود یافته و ۹/۵□ آن ها کماکان از درد شـکایت داشـتند. دانشـمندان بر این عقیده اند که عسل به طور مضاعف روی زخم معده تأثیر می گـذارد، یک تأثیر موضـعی که باعث التیام سـریع زخم و تعـدیل اسـیدهای معده می گردد و یک تأثیر کلی که بر اثر آن حال عمومی بیمار بهتر شده و دستگاه عصبی او آرامش می یابد.

* حسن تأثیر فعال عسل در درمان عفونت های روده ای به ویژه نزد اطفال، کاملاً روشن و اثبات شده می باشد. از رسول اکرم صلی الله علیه وآله نیز نقل گردیده که در موارد بسیاری خوردن عسل را برای درمان اسهال سفارش فرموده اند.

* عسل به دلیل داشتن اسید فورمیک مانع از تخمیر می گردد زیرا این ماده روی میکروب های امعاء مؤثر می باشد.

* عسـل مـانع به وجود آمـدن یبوست است، به ویژه یبوستی که بعـد از اعمال جراحی عارض می شود زیرا دارای اسانس های فراوان است که بـاعث افزایش فعالیت روده ها می گردد. همین طور عسل دارای ماده گلوکوسـید استرأستیل است که در امعاء تبدیل به اوکسی متیل انتراکینون شده و مانع از ایجاد یبوست می گردد.

* در اکثر بیماری های کبـدی و کیسه صـفرا اگر عسل را جزء رژیم غذای بیمار قرار دهند، مفید و مؤثر خواهد بود زیرا عسـل برای بافت های کبد یک ماده مغذی است و ذخیره مواد قندی در کبد را افزایش می دهد.

اگر عسل را با گرده گل و شاه انگبین (غذای ملکه زنبورهای عسل) ممزوح کنند، به دلیل داشتن املاح معدنی، ویتامین ها،

هورمون ها، اسیدها و... در اکثر بیماری های کبـد مؤثر بوده و فعالیت تبادلات مواد قنـدی کبـد را افزایش می دهد. دکتر کُخ این قدرت تأثیر در عسل را مرهون ماده ای به نام (Glueatilic Factory) می داند که تأثیری ویژه بر کبد و دستگاه جریان خون و قلب دارد(۱).

۳. عسل و بیماری های تنفسی:

* در بیماری سل: عسل تأثیر مفیدی بر بیماری سل دارد و شاید این حسن تأثیر در نتیجه این باشد که عسل مقاومت بدن را در مقابل التهاب سلی افزایش می دهد. خوراندن ۱۰۰ - ۱۵۰ گرم عسـل به بیمار مبتلا به سل ریوی باعث می شود که وزن بیمار نسبت به سایر بیمارانی که عسل نخورده اند افزایش یافته، از میزان سرفه ی وی کاسته و شفافیت خون او زیاد شود.

* سیاه سرفه و التهاب حنجره و گلو: از بیماری هایی هستند که عسل در بهبودی آن ها بسیار مؤثر است.

* التهـاب ریـه: مصـرف عسـل در التهـاب ریـه و بر طرف کردن سـرفه سودمنـد اسـت. و بـه همیـن دلیـل شـرکت دارویی Natterman آلمان عسل را به ترکیبات دارویی ضد سرفه خود اضافه کرده است. از جمله شـربت Melrosum که یکی از بهترین داروهای ضد سرفه و التهاب قصب الریه به ویژه برای اطفال می باشد.

* در بیماری های آسم و ذات الریه، عسل به صورت شربت به همراه کلرورکلسیم و محلول دیمدرول مصرف می شود.

۱- . ر.ک: طب در قرآن، ص ۲۰۵ - ۲۰۶ و العمید الصیدلی عمر محمود عبدالله، الطب الوقائی فی الاسلام، ص ۱۷۲ - ۱۷۶.

۴. عسل و درمان بیماری های چشم:

عسل را از قدیم الایام در معالجه بیماری های چشم به کار می برده اند و به نتایج مطلوبی نیز دست می یافتند. امروزه تجارب و آزمایشات بی شمار تأثیر و فایده عسل را در درمان بیماری های زیر ثابت کرده است:

* التهاب پلک ها.

* انواع التهابات قرنیه از قبیل التهاب سلی چشم، سیفلیس و تراخم.

* آلودگی و زخم قرنیه.

* انواع سوزش های چشم، (با به کارگیری ترکیبی از عسل با روغن ماهی.) به همین دلیل اکثر پزشکان توصیه می کنند که در ترکیبات دارویی ضد التهابات چشمی عسل را نیز به دلیل خاصیت ضد میکروبی، طراوت بخشی، مغذی و ترمیم کنندگی بافت ها (Regeneration) به ویژه در قرنیه، ملحوظ دارند.

جدیدترین مطلبی که در باره عسل و بیماری های چشم منتشر گردیده کتابی است از دو محقق به نامهای ماکسیمنکو و بالوتینا درباره ی معالجه نزدیک بینی (Myo صلی الله علیه و آله وسلم ia). در این کتاب موفقیت عسل در جلوگیری از پیشرفت بیماری و بهبودی دید چشم و افزایش قدرت بینایی طی تجارب فراوانی اثبات گردیده است.

۵. عسل و درمان بیماری های زنان و زایمان:

* درمان استفراغ های دوران بارداری. از نظر علمی ثابت گردیده که اگر محلول ملکائین عسلی (عسل + نوکائین) را فقط ۲ - ۳ بار به صورت تزریق وریدی بکار برند، اکثر حالات

استفراغ دوره بارداری را از بین می برد.

* تزریق وریدی محلول تصفیه شده عسل (۴۰ شرایط زایمان کم درد و راحتی را برای زائو فراهم می کند.

* در التهاب مهبل، عسل را به مدت ۶ روز به جداره مهبل، گردن رحم و قسمت های خارجی دستگاه تناسلی می مالند. البته قبل از مالیدن عسل موضع را باید با آب اکسیژنه شستشو داد. نتایج مثبت پس از گذشت فقط یک روز با برطرف شدن خارش و سوزش آشکار می شود و پس از ۲ – ۳ روز میکروب های مهبل از بین می روند.

به نظر می رسد ماده (Inhibin) موجود در عسل است که موجب از بین رفتن میکروب ها می گردد. و از طرفی عسل باعث افزایش ترشح اسید مهبل می شود و این خود در نابودی میکروب ها بسیار کمک می کند.

* خارش فرج: در معالجه ی خارش هایی که ریشه نامشخصی دارند و معالجات معمولی درباره ی آن مؤثر نمی باشد، عسل دارویی است مؤثر که ارزش تجربه را دارد.

* دکتر کابلون معتقد است که تزریق محلول ۳۳ عسل و ۵/۰ نوکائین در مثانه بهترین روش درمانی برای معالجه التهاب حاد مثانه می باشد.

* پس از انجام اعمال جراحی زنان به ویژه در قسمت فرج استفاده از عسل از هر نوع پماد دیگری مؤثرتر و در التیام سریع زخم ها مفیدتر است.

۶. عسل و درمان بیماری های گوش، حلق و بینی:

* عسل و انواع سرما خوردگی: از قدیم گفته شده که سرما خوردگی ها (زکام، انفلوونزا و گریپ) بدون معالجه در مدت هفت روز و با معالجه در یک هفته!! بهبود می یابند (کنایه از این که دارو تأثیر چندانی در بهبودی سریع این بیماری ها ندارد). ولی گویا عسل این قاعده را تغییر داده است، زیرا تجربه ثابت کرده در صورت مصرف عسل همراه با شیر داغ و یا با عصاره لیمو و یا با چای، مدت بیماری به سه روز تقلیل می یابد.

* التهاب پنهان مجاری تنفسی: مانند التهاب پنهان بینی و حلق که با معالجات معمولی بهبود نیافته باشند. در این گونه موارد عسل را به صورت محلول رقیق شده در آب در آورده و استنشاق می نمایند. این عمل نتایج بسیار خوبی در پی خواهد داشت.

* التهاب مزمن سینوسها و التهاب چرکی مزمن گوش میانی اگر با محلول عسل شستشو داده شوند، بهبود می یابند، زیرا استفاده از محلولی که ۳۰ آن را عسل تشکیل دهد، برای متوقف ساختن رشد انواع میکروب ها کفایت می کند.

* زکام حاد(Rhinitis) و التهاب حلق و نایژه ها را بر طرف می سازد.

* در التهاب خشک بینی و حلق، معالجه با عسل نتایج سودمند و امیدوار کننده ای در بر خواهد داشت.

* التهاب دهان (علیه السلام صلی الله علیه و آله وسلم hthose) در برابر معالجه موضعی با عسل به مدت پنج روز، واکنش مساعد نشان می دهد.

۷. عسل و درمان بیماری های قلبی:

عسل باعث می شود خون بیشتری به عضله قلب برسد و از

ص:۶۷

طریق مواد قندی موجود در آن انرژی بیشتری به قلب می دهد. همچنین باعث انبساط شریان های اکلیلی قلب شده و در تنظیم ضربان نامنظم قلب نیز مؤثر می باشد. مهمترین بیماری های قلبی که عسل در درمان آن ها مؤثر است عبارتند از:

* التهاب دیفتریایی قلب که گاهی نیز توأم با نامنظم بودن ضربان می باشد.

* پس از اعمال جراحی به عنوان تقویت کننده.

* خناق سینه یا سوزش قلب.

* ناتوانی توأم با پایین آمدن ضربان قلب چه همراه با سوزش سینه باشد و چه نباشد.

۸. عسل و بیماری های کلیه:

در مواردی که فعالیت کلیه دچار نارسایی گردد، از عسل به دلیل دارا بودن مقدار اندکی پروتئین و املاح معدنی می توان به عنوان رژیم غذایی استفاده کرد و به عنوان داروی مؤثر نیز نتیجه بخش خواهد بود.

عده ای از پزشکان با استفاده از عسل در ترکیبات گیاهی مثل عصاره تره و یا روغن زیتون و یا عصاره لیمو، نتایج مثبتی در دفع سنگ مثانه به دست آورده اند.

۹. عسل و دستگاه عصبی:

عسل در حالات زیر مفید خواهد بود:

* گرفتگی مویرگ های مغزی.

* در درمان داء الرقص (chorea).

ص:۶۸

* به عنوان آرام بخش دستگاه عصبی.

* التهاب عصب سیاتیک با استفاده از ملکاتین (Malcatin).

و در پایان، عسل در درمان کم خونی مفید بوده، گلبول های قرمز و هموگلوبین را افزایش می دهد و خاصیت ضد خونریزی دارد و از این بابت می تواند نقص ویتامین kبدن را جبران کند.

در خاتمه بحث در باره این داروی جادویی، لازم به تذکر می دانیم که معالجه با عسل باید زیر نظر پزشک معالج انجام شود نه سر خود، زیرا ممکن است که نتیجه مطلوب به دست نیاید.

با توجه به آن چه به صورت خلاصه گذشت، به حیطه تأثیر وسیع این ترکیب عجیب که خداوند حشره کوچکی را مأمور تهیه آن فرموده، پی می بریم. حشره ای که شاید از نظر حجم کوچک باشد ولی از نظر نظم و تلاش و کوشش و انجام وظایف بسیار آگاه و با مهارت و بزرگ است.

بحث در باره عسل در این مختصر نمی گنجد و شاید اسرار بسیاری وجود داشته باشد که هنوز کشف نشده زیرا « و ما اُوتیتم من العلم الا قلیلاً »(۱)

از امام رضا علیه السلام نقل شده که در مورد عسل های زیان آور هشدار داده و می فرماید:

ص:۶۹

۱- . آنچه از علم به شما دادند بسیار اندک است» (اسرا/ ۸۵). تذکر: در مورد عسل روایات متعددی از طریق اهل بیت علیهم السلام وارد شده است (ر.ک: بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۹۲ به بعد و ج ۶۲، ص ۳۲۴ به بعد) و برخی از پزشکان و صاحب نظران دیگر نیز مطالب جالبی آورده اند. (ر.ک: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۵، ص ۱۲۹ به بعد - اسرار خوراکی ها، ص ۲۷۲ به بعد و اسلام پزشک بی دارو، ص ۱۱۴ به بعد.) و مکرراً از آن به عنوان اعجاز علمی قرآن یاد کرده اند. طب در قرآن، ص ۱۹۵ - ۲۱۰. ونیز ر.ک: دکتر عبدالعزیز اسماعیل پاشا، اسلام و طب جدید، ص ۱۶۶ - ۱۶۸ ترجمه سید غلامرضا سعیدی.

«واعلم ان للعسل دلایل یعرف بها نفعه من ضره وذلک انّ منه شیئاً اذا ادرکه الشم عطش، ومنه شیء یسکرو له عند الذوق جراقه شدیده فهذه الانواع من العسل قانله.»(۱)

«عسل نیز دارای نشانه هایی است که به آن ها سود و زیانش از هم شناخته می شود عسلی که بوییدن آن ها تولید عطسه می کند و آن ها که نوشیدنش سکر و مستی می آورد و آنهایی که چشیدنش گلو را می سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است.»(۲)

عسل سالم ترین خوراکی ها است به شرطی که از اول سالم به عمل آمده باشد.

توضیح: بعضی از غذاشناسان معتقدند که عسل هیچ گاه سمی نیست زیرا زنبوران عسل در کار خود اشتباه نمی کنند. اما این ادعا درست نیست. بررسی در زندگی و کار زنبوران عسل ثابت کرده که زنبورها شیره گل ها را نمی خورند بلکه در دهان نگه داشته و با ترشح بعضی از مواد شیمیایی و عملیات مکانیکی دست و دهان آن را به عمل می آورند، و دیده شده که زنبوران نگهبان از ورود بعضی از زنبوران کارگر که حامل مواد خوبی نیستند جلوگیری می کنند و این دلیل آن است که زنبورها گاهی دچار اشتباه می شوند و به همین صورت خود نگهبانان نیز ممکن است در تشخیص و معاینه به اشتباه بیفتند.(۳)

هر کس می خواهد در فصل زمستان از بیماری زکام در امان

۱- . بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۲۴.

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۶۵ (با تصرف در عبارت).

بماند، همه روزه یک قاشق عسل بخورد.(۱)

تذکر: شفاء بودن عسل که در قرآن مورد تأکید قرار گرفته یک قانون غالبی است مثل همه ی داروها و غذاهای دیگر که موارد استثناء دارد. بنابراین ممکن است عسل برای برخی افراد در برخی حالات و بیماری ها مفید نباشد یا برخی انواع عسل زیان آور باشد که کلام امام رضا علیه السلام اشاره به همین مطلب است.

ص:۷۱

۱- . طب الرّضا علیه السلام و الطب الصّادق، ترجمه کاظمی خلخالی، ص ۱۱۳.

۲. آب های گوارا و ناگوار:

الف) آب های گوارا:

بهترین آب ها برای نوشیدن آبی است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد.

گرامی ترین آب ها علاوه بر صفات فوق، آن است که محل پیدایش و خروج آن در تابستان از طرف طلوع خورشید باشد.

سالم ترین و بهترین آن ها آبی است که از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه ها و کوهای خاکی باشد.(۱) -(۲)

آب با وصف مذکور در زمستان سرد و در تابستان ملین است.

ب: آب های ناگوار:

آب شور و آب های سنگین موجب یبوست معده می شود. آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها زیان آور است. اما آب دره ها و گودی ها گرم و غلیظ اند خصوص در تابستان چون راکد است و آفتاب دائماً بر آن می تابد و گاهی خوردن چنین آبی باعث غلبه و تحریک صفراء می شود.(۳)

ج: آب های مشروط:

آب باران سبک و گوارا و صاف است و برای کلیه ی اجسام نافع است به شرطی که زیاد نماند و در مخزن خود زمانی دراز

۱- . تذکر: کوه های خاکی همچون فیلتر عمل می کند و موجب می شود که آب به نوعی تصفیه شود.

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . همان.

حبس نشود.

اما آب چاه شیرین و صاف است و سودمند می باشد به شرطی که همیشه جریان داشته باشد و در زمین محبوس نشود.(۱)

۱- . همان.

۳. شیر و ماست:

در رساله ی ذهبیه، از امام رضا علیه السلام نقل شده که به نوشیدن شیر اهمیت دهید به ویژه در اواخر خرداد و تیرماه، و نیز به خوردن ماست اهمیت دهید به ویژه در اواخر مرداد و شهریور.

«والالبان والمسک الطری».(۱)

«از شیرها و ماهی تازه استفاده کنید».

شیر غذای کامل است که از هر غذایی بیشتر کلسیم دارد، مقدار مورد احتیاج بدنمان را می توانیم از نیم لیتر شیر تهیه کنیم و حال آن که تهیه این مقدار کلسیم از ۳ کیلو غذاهای دیگر به طور کافی میسر نیست. کلسیم در درجه اول برای استخوان و دندان و ناخن و مو لازم است و سهمی از آن برای محکم کردن عضلات و تقویت قلب و اعصاب به کار می رود و موجب آرامش اعصاب می شود.

بعد از شیر و پنیر - ماست یک غذای کامل است و عمده مزیت ماست خاصیت ضد عفونی طبیعی آن است.

معده و روده ها را با چیزهای بسیاری می توان ضد عفونی کرد ولی بیشتر آن ها غیر طبیعی است، معده و روده ها را تنبل و غدد را از میزان ترشح درست باز می دارد. میکروب های مفید معده و روده را نیز نابود می کند ولی ماست این ضررها را ندارد میکرب های مفید را نابود نمی کند و به خلاف چیزهای دیگر که اغلب آن ها موجب تحریک و ناراحتی اعصاب می باشد به اعصاب آرامش می دهد. ماست با عمل ضد غفونی طبیعی خود

ص:۷۴

۱- . همان.

هیچ نوع التهابی در معده و روده پدید نمی آرود.

ماست علاوه بر عمل ضد عفونی تولید کننده ویتامین «ب» به مقدار زیاد می باشد و خود نیز به مقدار زیادی ویتامین «ب» دارد.(۱)

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۱۴۸، (با تصرف در عبارت).

۴. ماهی تازه:

«و من خشی الشقیقه و الشوصه فلا یؤخر اکل السمک الطری.»

«هر کس از سردرد و شکم درد می ترسد خوردن ماهی تازه را به تأخیر نیندازد.»(۱)

ماهی ها آن چه از املاح و مواد معدنی وارد بدن آن ها شود دست نخورده به ما تحویل می دهند زیرا آن ها ترکیبات بدن خود را از آب می گیرند و آب محلولی به آن ها می دهد که رسوب نمی کند لذا ماهی ها در صف گیاهان و میوه های شفا بخش به شمار می آیند.

ماهی تازه به خصوص اگر از دریای آزاد و آب شیرین گرفته باشند بسیار لذیذ و سرشار از املاح معدنی و فسفر است یُد و منگنز در ماهی زیاد یافت می شود.

ص:۷۶

۱- . بحارالانوار، همان.

۵. تخم مرغ زیاد نخورید:

«وکثره اکل البیض وادمانه یولد الطحال وریاحا فی رأس المعده والامتلاء من البیض المسلوق یورث الربو والابتهار».(۱)

«زیاد تخم مرغ خوردن موجب بزرگی سپرز و بادها در سر معده می شود پر کردن شکم از تخم مرغ کبابی باعث ضیق نفس و تنگی سینه می گردد.»

دکتر گیلوردهاوزر دانشمند و غذا شناس مشهور در کتاب گذرنامه خود می گوید: تخم مرغ در تغذیه مقام مهمی چون شیر دارد زیرا دارای مواد سفیده ای از نوع عالی است و سرشار از تمام ویتامین ها به استثنای «ث» می باشد، و برای هر کس لازم است که در هفته چهار تا پنج تخم مرغ بخورد ولی اشخاص سالخورده به علت کولسترولی که در تخم مرغ هست باید احتیاط کنند و از مصرف آن خودداری نمایند و آن را به حداقل ممکن تقلیل دهند.

کلسترل سمی است که عامل اصلی ساختمان سنگ های صفراوی و کبدی و مثانه می باشد.

علاوه بر آن که نباید خوردن تخم مرغ مستمر باشد در یک وعده هم نباید زیاد خورد خصوصاً اگر با پوست کنار آتش پخته باشد. تخم مرغ خام خوردنش خوب نیست پخته و سفت شده ی آن مطلوب نیست بهترین شیوه پختن، نیم بند کردن آن است (عسلی).

برای عسلی کردن تخم مرغ نباید آن را در آب جوشانید بلکه باید در آبی که نزدیک به جوش باشد آن را به عمل آورد.(۲)

ص:۷۷

۱- . همان.

۲- . طب الرضا علیه السلام ، نصر الدین امیر صادقی، ص ۲۴۷.

۶. گوشت گاو و شکار زیاد نخورید:

«والاکثار من اکل لحوم الوحش و البقر یورث تغیر العقل و تحیر الفهم وتبدل الذهن وکثره النسیان.»(۱)

«زیاد خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب کمی عقل و سرگردانی فهم و کند ذهنی و زیادی فراموشی می گردد.»

هر چیزی وقتی زیاده از حد شد و اعتدال خود را از دست داد به جای سود، زیان می رساند خوردن گوشت گرچه مخالفان بسیار دارد ولی اگر در خوردن آن رعایت اعتدال شود مفید و خدمتگذار جان و تن است. همه ی ضررهای گوشت در زیاد روی آن است وگرنه گوشت در قبال مضرات - منافع زیادی هم دارد از جمله میل جنسی و اعصاب مغز را بیدار می کند، نازک بینی های شعرا و ظریف کاری ها، عشق ها، عاطفه ها، ابتکارات علمی و فنی همه در اثر تحریک اعصاب است. ولی با همه خواصی که گوشت در تقویت و تحریک اعصاب دارد اگر زیاده از حد مصرف شود اعصاب را فرسوده و فلج کرده از کار می اندازد، فرسودگی اعصاب موجب تحیر و فراموشی می گردد. گوشت گاو و حیوانات وحشی از جهت خواص مذکور قوی تر و زیادروی در خوردن آن ها ضررش بیشتر است.(۲)

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . طب الرضا علیه السلام ، همان، ص ۲۵۲ (با تصرف در عبارت).

۷. سیر بخورید:

آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می ترسند، هفته ای یک بار سیر بخورند.(۱)

۱- . بحارالانوار، همان.

۸. سرکه بخورید:

«عن الرضا علیه السلام عن آبائه عن رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم قال: نعم لادام الخَلّ ولا یفتقر اهل بیت عندهم الخَل»(۱).

از امام رضا علیه السلام از پدرانش از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نقل شد که فرمودند: مداومت بر خوردن سرکه خوب است. خانه ای که در آن سرکه باشد فقیر نمی شوند.

ص:۸۰

۱- . عیون اخبار الرضا علیه السلام ، ص ۲۵۴.

۹. گوشت بخورید:

«عن الرضـا علیه السـلام عن آبائه عن علی بن ابی طالب علیه السـلام قال: علیکم باللحم فانّه ینبت اللحم و من ترک اربعین یوماً ساء خلقه»(۱)

از امام رضا علیه السـلام از پدرانش از علی علیه السـلام نقل شده که: به مصـرف گوشت عنایت کنید که موجب رشد گوشت بدن شما می شود و هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند بداخلاق می شود.

ص:۸۱

۱- . همان، ص ۲۵۹.

۱۰. برنج بخورید:

«عـن الرضـا علیـه السـلام عـن آبـائه عـن رسـول الله صـلی الله علیه و آله وسـلم قـال: سـید طعـام اهـل الـدنیا و الاـخره اللحم ثم الازرر.»(۱)

از امام رضا علیه السـلام از پـدرانش از پیامبر صـلی الله علیه و آله وسـلم نقل شده که غذای خوب اهل دنیا و آخرت گوشت و برنج است.

ص:۸۲

۱- . همان.

۱۱. کدو بخورید:

«عن الرضا علیه السلام عن آبائه عن علی بن ابی طالب علیه السلام انّه قال: علیکم بالقرع فانّه یزید فی الدماغ».(۱)

از امام رضا علیه السلام از امام علی علیه السلام حکایت شده که فرمود: به کدو عنایت داشته باشید که موجب افزایش دماغ (مغز و هوش و...) می شود.

ص:۸۳

۱- . همان.

۱۲. بهتر است کُلیه ی حیوانات را نخورید:

«عن الرضا علیه السلام عن آبائه عن علی بن ابی طالب علیه السلام قال: کان النبی صلی الله علیه و آله وسلم لا یأکل الکلیتین من غیر ان یُحرّ مهمّا لقربهما من البول.»(۱)

از امام رضا علیه السلام از پدرانش از امام علی علیه السلام نقل شد که فرمودند: پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم همواره از خوردن کلیه ها پرهیز می کرد چون به (مجرا و محل) بول نزدیک است ولی آن ها را حرام نکرد.

تذکر: روشن است که کلیه ها محل تصفیه مواد بدن است از این رو در معرض سموم آن هاست.

۱- . همان، ص ۲۵۹.

سوم: روش غذا خوردن:

۱. از کدام غذا شروع کنیم:

«وابدء فی اول الطعام باخف الاغذیه ی التی یغتذی بها بدنک بقدر عادتک و بحسب طاقتک و نشاطک.»(۱)

«هنگام شروع به طعام اول به سبک ترین غذا بپرداز خوراکی هایی که بدنت می تواند از آن ها تغذیه کند به مقداری که عادتت بر آن جاری شده و مزاج و معده ات تحمل آن دارد و خوشی و نشاطت به آن باقی است».

وقتی حس گرسنگی تحریک می شود غالباً نظم معقول غذا خوردن را بر هم می زند و به شخص فرصت درست جویدن و رعایت آداب را نمی دهد. خوردن غذایی که سبک باشد و زودتر جذب بدن بشود این خاصیت را دارد که حس گرسنگی را تخفیف داده و به شخص مهلت آن را می دهد که غذا را خوب بجود و ملایم بخورد و در خوردن زیاده روی نکند انواع آش ها و سوپ ها که ابتدای طعام مصرف می شود به همین منظور است.(۲)

۲. قبل از غذا کمی نمک بچشید

«عن الرضا علیه السلام عن آبائه عن رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم قال: من بدأ بالملح اذهب الله عنه سبعین داء».(۳)

از امام رضا علیه السلام از پدارنش از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم روایت شد که

۱- . همان.
۲- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۱۰۹.
۳- . همان، ص ۲۶۰.

فرمودند: هر کس غذا را با نمک آغاز کند هفتاد بیماری از او رفع می شود.

تذکر: نمک حالت ضدعفونی کننده برای دهان و مجاری دارد و مصرف با اعتدال آن برای بدن مفید و ضروری است البته برخی افراد که بیماری های خاص دارند باید از مصرف نمک پرهیز کنند.

۳. چه موقع دست از غذا بکشیم:

«وارفع یدیک من الطعام وانت تشتهیه»(۱)

«دست از طعام بردار در حالی که هنوز اشتهایت باقی است».

«وارفع یدیک من الطعام ویک الیه بعض القرم و عندک الیه میل فانه اصلح لمعدتک ولبدنک و اذکی لعقلک واخف علی جسمک.»(۲)

«در حالی که هنوز گرسنگی باقی و میل و اشتها برقرار است دست از طعام بردار که این چنین غذا خوردن برای معده و بدن اصلح و برای عقل پاکیزه تر و بر جسم و تن باری سبک تر است.»

انسان دایره خیالاتش خیلی وسیع تر از واقعیات فعلی است یعنی نیروی خیال و تصور او را از مرز احتیاج و غریزه واقعی فراتر می برد و خیلی بیشتر از آن چه که فعلا بدان محتاج است و مصلحت اوست می خورد و می نوشد.

پس اگر تابع عقل نباشد و بر اساس غریزه گرسنگی و میل و اشتها بخورد دایماً دچار رنج و بیماری می شود.

ص:۸۶

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . همان.

۴. آب سرد بعد از غذای گرم ننوشید:

«وشرب الماء البارد عقیب الشیء الحار والحلاوه یذهب بالاسنان.»(۱)

«آشامیدن آب سرد بعد از طعام گرم و شیرینی دندان ها را فاسد می کند.»

دندان به علل زیاد و مختلفی ممکن است فاسد و خراب شود.

روی دندان ها را روپوشی محکم به نام مینا پوشانده است این روپوش دندان را از نفوذ بسیاری از مواد مضره که یکی از آن ها خود بزاق دهان است نگهداری می کند وقتی این روپوش به عللی شکست سوراخی در آن ایجاد می گردد که آن را کرم خوردگی یا پوسیدگی دندان می نامند.

خوردن و آشامیدن غذای سرد بعد از خوردن غذای گرم یا گرم بعد از سرد موجب ترکیدن مینای دندان و فساد آن می گردد.

وقتی دندان شکاف برداشت مواد شیمیایی غذاها شکاف را توسعه داده تا به ریشه دندان یا به رشته های عصبی فک برسند رسیدن آن مواد به رشته های عصبی باعث تحریک آن ها و درد های سخت می گردد گاهی در میان شکاف ها بقایای غذا مانده تبدیل به میکروب می شود و میکروب هایی هم که با غذا وارد دهان می گردند داخل شکاف ها شده شروع به رشد و فعالیت می کنند در این موقع است که بیماری های مختلف دهان و دندان پدید می آید.(۲)

ص:۸۷

۱- . همان.

۲- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۵۰ -۲۵۱.

۵. در بین غذا، آب ننوشید

«ومن اراد ان لایؤذیه معدته فلا یشرب بین طعامه ماء حتی یفرق و من فعل ذلک رطب بدنه و ضعف معدته و لم یأخذ العروق قوه ی الطعام فانه یصیر فی المعده فجاً اذا صب الماء علی الطعام.»(۱)

«کسی که می خواهد به درد دل (معده) مبتلا نشود در بین غذا آب نیاشامد زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف می گرداند در نتیجه عروق خاصیت غذا را نمی گیرد ریختن آب بر غذا معده را دچار اختلال می کند.»

غذا وقتی که وارد دهان و مری و معده می شود تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد شیمیایی غدد هاضمه است. غده هایی که در زیر زبان و در معده وجوددارد با ترشحات خود نقش عمده ای را در هضم غذا به عهده گرفته اند، هر چقدر غذا خشک تر باشد غده ها بیشتر تحریک شده و زیادتر ترشح می کنند، نوشیدن آب بین غذا از فعالیت غده ها می کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آن ها را کم می کند در نتیجه کار هضم را به تأخیر می اندازد پس بهترین وقت برای آشامیدن آب حداقل یک ساعت بعد از غذا است.

و در صورتی که ناچار شدیم در بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا آب بنوشیم برای آن که ضرر فوق کمی جبران شود نیکو است بعد از نوشیدن آب لقمه ای از غذا را بخوریم.(۲)

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۵۸ - ۲۵۹ (با تصرف در عبارت).

۶. گوشت را با حبوبات و ادویه جات بخورید.

«ویستعمل فیه اکل اللحوم بالتوابل».(۱)

«و گوشت را با ادویه جات و حبوبات مصرف کنند.»

ادویه جات که عبارت از سائیده ی ساق و دانه ی گیاه های خوشبو و مفید است بهترین وسیله طبیعی برای ضد عفونی کردن معده و روده ها است. معمولا ادویه ای که در طبخ غذا به کار می برند و یا با آن میل می کنند عبارت است از نمک - فلفل - زرد چوبه - دارچین - میخک - گلپر - هل - ریشه ی جوز - زعفران - کنجد - خشخاش - تمرهندی - رازیانه - زنجبیل - زیره - سیاه دانه و غیره.

تمام ادویه های فوق علاوه بر خواص غذایی دارای اثر ضد عفونی نیز هستند و از این جهت خوردن آن ها با گوشت که بیش از هر چیز تولید عفونت می کند بسیار مفید است.

حبوبات علاوه بر آن که سرشار از مواد سفیده ای هستند دارای باکتری هایی نیز می باشند که به کمک آن ها ازت کاملا جذب می شود، از ضررهای گوشت آن است که از جذب ازت جلوگیری می کند و این به علت آن است که از سایر غذاها بیشتر حرارت می خواهد و ایجاد حرارت می کند اما گوشتی که با حبوبات پخته می شود این خسارت را به بار نمی آورد.

آنچه که با گوشت و غذا مصرف می شود شامل انواع چاشنی ها مانند سرکه غوره و آلوچه - گوجه فرنگی - گوجه ایرانی - سماق - رب انار و آب انار و لیمو و نظیر آن ها می شود.(۲)

تذکر: استفاده از گوشت به همراه ادویه و حبوبات به ویژه در پاییز سفارش شده است.

ص:۸۹

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۱۶۱ (با تصرف در عبارت).

۷. بعد از غذا شربت شیرین بنوشید:

«ولیکن شرابک علی اثر طعامک من الشراب الصافی العتیق مما یحل شربه»(۱)

«باید شربتی را که می نوشی پس از طعام و در پی آن باشد،از شراب کهنه ای که نوشیدنش حلال باشد.»

شربت شیرین غلیظ در عمل هضم غذا مؤثر است. البته شربتی بعد غذا خوب و مفید است که حلال و مطابق دستور باشد نوشابه های الکلی نه تنها منظور را به طور کامل تأمین نمی کند خطرهای بزرگی را نیز متضمن است.

ص:۹۰

۱- . همان.

چهارم: رژیم غذایی متناسب با فصول و ماه های سال:

از حکمت هایی که خداوند متعال در ادامه هستی به خرج داده، اختلاف شب و روز می باشد و عوض شدن فصل های چهارگانه سال و تغییر و تبدیل منظمی که در جریان فصول حاصل می شود، بهترین دلیل بر وجود خداوند و علم و اراده و حکمت اوست.

تغییر فصول چهارگانه درسال حکمت های زیادی دارد که شامل همه ی موجودات جاندار و نباتات، میوه ها و حتی جمادات می باشد که نمی توان به همه ی آن ها در این کتاب اشاره کرد. تغییرات فصول، در شئون حیاتی انسان ها مؤثر می باشد، بنابراین لازم است که هر فرد هم به منظور تکمیل این تأثیرات خود را برای مقابله با این تغییرات آماده کند، تا هم جسم خود را از ضررهای این تغییرات حفظ نماید و هم از منافع و خوبی های این فصول بهره مند شود و آن ها را کامل تر کند.(۱)

در رساله ی ذهبیه از امام رضا علیه السلام حکایت شده که فصول و ماه های سال را نام برده و خصوصیات هر کدام را بیان کرده و برای هر ماه و فصل غذای مناسب را معرفی کرده است.

«کل بارد فی الصیف و الحار فی الشتآء والمعتدل فی الفصلین علی قدر قوتک و شهوتک».(۲)

«هر خوراکی سرد در تابستان و گرم در زمستان مناسب است و غذاهای معتدل در فصل بهار و پائیز و میزان مصرف خوراکی ها (یا مقدار حرارت و برودت آنها) نیروی طبیعی بدن و میل آن است.»

۱- . طب الرّضا علیه السلام و طب الصّادق علیه السلام ، ص ۵۲ و ۵۴.

۲- . بحارالانوار، همان.

تذکر: بر اساس همین دیدگاه (تأثیر فصول و ماه ها در رژیم غذایی) است که در احادیث امام رضا علیه السلام هر غذایی را در ماه خاصی توصیه کرده اند.(۱) هر چند که خوردن همه مواد غذایی برای بدن لازم است ولی رعایت تناسب زمان و آب و هوا برای بدن مفیدتر است و گاهی از برخی بیماری ها جلوگیری می کند.

۱- . همان.

پنجم: غذای سازگار با بدن بخورید تا سالم باشید:

«طعامی را بخور که موافق بـدن توست. جسد مانند زمینی پاك است، وقتی آن زمین را آباد کردی و تخم کاشتی و آب دادی البته آب به میزانی که نیاز دارد نه زیاد که آن را تباه کند و نه کم که زمین تشـنه بماند مسلماً آن زمین آباد می ماند، زراعتش خوب و محصولش زیادتر می شود اما اگر از عمران و آبادی آن زمین غفلت شود آن زمین فاسد می گردد و گیاه در آن نمی روید، پس جسد هم مانند آن زمین است که باید در غذا دادن به آن تدبیر به کار رود.

وقتی که بـدن را با غذا و مشـروبات گوارا تغذیه و مراقبت کردی سالم می ماند و همه ی اعضای آن وظایف خود را به خوبی انجام می دهند پس نگاه کن ببین چه چیزی موافق معده ی توست و بدنت را تقویت می نماید همان را بخور».(۱)

ص:۹۳

۱- . همان.

ششم: غذا و آب به اندازه ی نیاز (نه افراط) بخورید تا سالم بمانید:

«بدان هر کس غذا را بیش از حد لزوم بخورد، جسدش را صحیح تغذیه نکرده است پس باید غذا را به اندازه نیاز خورد نه کم و نه زیاد، آب هم به همین اندازه باید خورده شود پس بهترین طریق برای غذا خوردن این است که به مقداری که برای یک روز کفایت می کندقانع شوی و هنگامی که کاملاً سیر نشده از غذا دست بکشی.

البته در وجود تو نسبت به غذا شهوت و میل هست، ولی نباید در پیروی از این میل کاذب افراط کنی، بلکه میانه روی در غذا خوردن،معده و بدن تو را سالم نگه می دارد، عقل را پاک می کند و جسمت را نیرومند می سازد.»(۱)

توضیح: افراط درباره دو احساس گرسنگی و سیری و بد عمل کردن در مورد آن ها بدون شک موجب عدم تعادل در بدن می گردد، زیرا خوردن غذای زیاد که بیش از قابلیت بدن باشد در وهله ی نخست سنگینی معده می آورد، علاوه بر این زیاده روی در طعام نتایج مستقیمی هم دارد از جمله:

۱. سوء هاضمه

این مرض از تلاش زیاد جهاز هاضمه و بخصوص معده و کبد، به واسطه ی زیاده روی در غذا و عدم رعایت شرایط بهداشت به وجود می آید.

۱- . همان.

۲. چاقی

این بیماری را می توان علت اصلی بیماری ها دانست وقتی که جهاز هاضمه گنجایش معینی داشته باشد ولی صاحبش در خوردن غذا افراط کند، در نتیجه مواد چربی که در معده آب نمی شوند، مقداری داخل خون می شوند و مقداری هم در جاهای غیر مناسب بدن مثل عضله های قلب و کبد رسوب می کنند و این عمل برای بدن بسیار خطرناک است و مرض های متعددی مثل عاجز شدن قلب، پاره شدن شریان های حساس مثل مغز، بروز امراض مفصلی را به وجود می آورد

فصل سوم: درمان

اشاره

ص:۹۷

مقدمه:

بعـد از مرحله پیش گیری وبهداشت نوبت به درمان می رسد، یعنی هنگامی که به هر دلیل، اعمال پیش گیرانه سودی نبخشـید و فرد مبتلاء به بیماری شـد بایـد به فکر درمان او بود که درمان هر دردی نیازمنـد دارو و روش صـحیح درمان است. اینک در این بخش برخی از احـادیث و کلمـات حکـایت شـده از امـام رضـا علیه السـلام را نقل می کنیم که به داروها و روش صـحیح درمـان دردهـا اشـاره دارد البته این مـوارد به دو صـورت بیـان شـده است: اصـول کلی درمـان و موارد خـاص که به داروهـای مخصوص اشاره دارد.

ص:۹۸

اصول کلی درمان:

۱. هر دردی، دارویی دارد:

«اعلم ان الله عزوجل لم یبتل الجسد بداء حتی جعل له دواء ولکل صنف من الداء صنف من الدواء وتدبیر و نعت.»(۱)

«آگاه باش که خدای متعال هیچ بدنی را به دردی مبتلا نمی سازد مگر این که برای آن دارویی قرار داده است، و برای هر قسمتی از دردها، قسمتی از داروها (است که نیازمند) مدیریت و انگیزش است.»

توضیح: این کلام پرمحتوا، به یک اصل کلی در نظام دارو و درمان بشر اشاره می کند. توجه و به کارگیری این اصل زمینه ساز بسیاری از تحقیقات علوم پزشکی می شود. یعنی به پزشکان و داروسازان یادآوری می کند که هیچ بیماری را لاعلاج ندانند و به دنبال داروی آن باشند چون هر دردی را که بشر بدان مبتلا شود خدای متعال برای آن دارویی قرار داده است که باید در طبیعت، یا عوامل روانی و روحی او جستجو کرد تا کشف گردد و معالجه شود. اصل فوق الذکر مانع ناامیدی پزشکان و بیماران می شود.

۲. دستورات پزشکی و بهداشتی را از افراد متخصص بگیرید نه پزشک نماها:

«اشخاصی که به صحت و سلامتی خویش علاقه مند هستند باید در کسب دستورات بهداشتی احتیاط را رعایت کنند و به

۱- . همان.

سخنان کسانی که نه در مکتب درس خوانده اند و نه در سایه ریاضت نفس، کمالی اندوخته اند گوش ندهند، چنان که می شنوید بعضی از این اشخاص می گویند: فلان غذایی را خوردم به من ضرر نرساند و یا این که فلان کاری را کردم زیانی ندیدم.

گوینده این قبیل سخنان، به منزله ی چهارپای نادان و کوته فکری است که هنوز به سود و زیان خودش آگاه نیست و نتوانسته نیک را از بد تشخیص بدهد.»(۱)

۳. بیماری های کوچک را به خوبی معالجه کنید تا بیماری های بزرگ از راه نرسد:

«بیماری را بایـد قبل از به وجود آمدن در هم شکست و نباید از سبکی و یا کوچکی آن فریب خورد، تا مبادا زمان حمله اش برسد و روزگار آدمی را تباه کند».(۲)

«بیماری ها که آفات جان و تن انسان هستند، به دزدانی می مانند که یک بار به خانه ای دستبرد می زنند، اگر صاحب خانه به تعقیب و سرزنش آنان گامی برنداشت بار دیگر دستبرد سنگین تر به آن خانه می زنند و سرانجام حمله نهایی خویش را شروع می کنند.»

این دزد خطرناک را در نخستین بار که دست به خیانت می زند، چنان ادب کنید که برای بار بعد یاری دستبرد نداشته باشد.

۴. سلامت و بیماری بدن وابسته به غذای آن است:

«فان صلاح البدن وقوامه یکون بالطعام والشراب و فساده یکون

۱- . همان.

۲- . همان.

بهما فان اصلحتهما صلح البدن و ان افسدتهما فسد البدن.»(۱)

«پس به درستی که صلاح بدن و پایداری آن به خوردنی و نوشیدنی است و فسادش نیز به آن ها است. پس اگر آن دو را نیکو تغذیه کنی بدن سالم می شود و اگر بد تغذیه کنی بدن بیمار می گردد.

توضیح: بدن از موادی تغذیه می کند که از آن ها درست شده باشد و هرکدام که در ترکیبات بدن به قدر کافی داخل نشود بدن به کمبود آن ماده دچار شده و مقاومت خود را برابر امراض از دست می دهد.

مطلب فوق یکی از چیزهایی است که علم امروز کشف کرده ولی در هزار و چند سال قبل امام هشتم شیعیان این حقیقت را بیان فرموده است.

۵. حرکت و کار و ورزش زیاد پسندیده است:

«ویحمد فیه کثرأ... والحرکه والریاضه»(۲)

«و حرکت و کار و تمرین و ورزش فراوان در آن پسندیده است».

در رساله ذهبیه از امام رضا علیه السلام حکایت شده که تحرّك و تمرین و ورزش فراوان را از نیازهای بدن و کارهای پسندیده معرفی می کند این مطلب یکی از عوامل سلامتی انسان و راه مبارزه با بیماری هاست.

۱- . همان.

۲- . همان.

امام رضا علیه السلام بر این مطلب به ویژه در ماه اسفند تأکید می کند که طبیعت در آستانه ی بیداری و نشاط بهاری است و بدن انسان نیز نیازمند تحرّک، فعالیت، نشاط و حیات دوباره است.

۶. کم خوردن غذای شب، راهکار سلامتی و مبارزه با چاقی:

«ومن اراد ان یکون صالحاً خفیف الجسم و اللحم فلیقلل من عشائه.»(۱)

«کسی که می خواهد سالم باشد و بدنی سبک و کم گوشت داشته باشد از غذای شب بکاهد.»

چاقی، رشد واقعی نیست یعنی چیزی از مواد اصلی در بدن زیاد نشده بلکه به واسطه ی عدم نظم جریان خون یک نوع انبساطی در ماهیچه ها و بافت های عضلات پدید می آید ودر مقابل مایعات و مواد زیادی که باید تبخیر شود و تحلیل برود در بدن پخش شده شخص را چاق و تنومند نشان می دهد. علامت چاقی علاوه بر عدم تناسب رشد سنگینی و سستی است که خود شخص احساس می کند.

غذایی که روز می خوریم علاوه بر آن که مواد سوختی بدن ما را تهیه می کند کسری های بدن ما را نیز تأمین می نماید ولی غذای شب چیز قابل توجهی از آن داخل ترکیبات بدن نمی شود بیشتر آن می سوزد و قسمتی از آن در بدن رسوب می کند.

رسوبات در بدن بافت های گوشتی و عضلی را از هم باز می کند وجود این رسوبات و باز شدن و باد کردن بافته های عضلی و خارج نشدن مایعات اضافی شخص را چاق نشان می دهد.

۱- . همان.

اگر غذای شب کم و به قدر ضرورت باشد تمام آن می سوزد و رسوبی از آن نمی ماند.

پس بهترین رژیم برای لاغری معتدل و حفظ و تقویت بدن آن است که حتی الامکان غذای شب ما کم و سبک بوده باشد.(۱)

۷. تأخیر در دستشویی عامل بیماری:

«ومن اراد ان لایشتکی مثانته فلا یحبس البول ولو علی ظهر دابته.»(۲)

«کسی که می خواهد از ناراحتی مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد ولو این که سوار اسب باشد.»

بیشتر سوزش های مجرایی، تسلسل بول - تقطیع بول - اختلاط با خون، اختلالات مثانه، ورم پرستات و غیره بر اثر حبس بول است.

ادرار خاصیت اسیدی دارد و چنان چه دفع نشود ایجاد زخم و بیماری های بسیار می کندخصوص اگر وارد مجرای دفع شده باشد و از این جهت بعد از تخلیه ی ادرار هم به ترتیبی باید بقایای آن را که در مجری مانده است بیرون فرستاد و برای آن که ذراتی از ادرار در مجری باقی نماند نباید ایستاده بول کرد زیرا در حال ایستاده کیسه ی ادرار (مثانه) بر مجاری دفع مسلط نیست و قطراتی که مثانه آن را جواب کرده هم چنان باقی می ماند و عوارض فوق را به وجود می آورد اما در حال نشستن به قدر ضرورت به مثانه فشار وارد می شود و تقریباً چیزی از بقایای بول در آن نمی ماند.(۳)

۱- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۶۹ - ۲۷۰.

۲- . بحارالانوار، همان.

۳- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۵۷.

نکته: از این اصل بهداشتی و درمانی می توان یک نتیجه ی اجتماعی و کاربردی گرفت، که لازم است مسلمانان برای اجرای حدیث فوق امکانات دستشویی را در وسایل نقلیه مثل اتوبوس، قطار و... در کنار خیابان ها و پارک ها فراهم کنند تا به وفور و آسانی در دسترس همگان باشد.

۸. خوردن گوشت نپخته عامل بیماری:

«واکل اللحم التی لایطبخ یولد الدود فی البطن».(۱)

«خوردن گوشت خام در معده تولید کرم می کند».

معده انسان نمی تواند گوشت خام را درست هضم کند و گوشتی که در معده هضم نشود آلبومین آن در روده ی بزرگ متعفن شده و تولید سم های جدیدی می کند و عامل عمده کرم های معده عفونت است و عفونت های معده، عمده علت آن ها مواد گوشتی به خصوص گوشت های خام و نیمه پز است.

در گوشت سمی است به نام کاسترل که امراض خطرناکی را به وجود می آورد البته در صورتی که زیاد و مدام خورده شود ولی در گوشت خام این سم به مقدار زیاد و زنده است لذا خوردن گوشت خام هر چند کم باشد خطرناک خواهد بود.(۲)

۹. درمان ضعف حافظه:

«کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال کشمش سیاه (موویز) ناشتا بخورند و روزانه هم سه

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . طب الرّضا علیه السلام ، همان، ص ۲۴۸.

تکه زنجبیل در عسل خوابانده (زنجبیل پرورده) با کمی خردل ضمن غذای روزانه خود بخورند، هم چنین برای تقویت نیروی فکری خوب است همه روزه سه هلیله با نبات کوبیده بخورند.»(۱)

۱۰. حجامت:

حجامت یکی از راه های درمان بیماری هاست.

از امام رضا علیه السلام در رساله ی ذهبیه حکایت شده که به حجامت توصیه کردند و شرایط و مقررات آن را بیان کرده به ارتباط حجامت با حرکت ماه (تأثیر نیروی جاذبه ماه بر گردش خون بدن) اشاره کردند و فرمودند:

«حجامت یک عمل لازم برای بدن انسان می باشد پس وقتی که شما تصمیم به این کار می گیرید، لازم است که از دوازده تا پانزده هر ماه را برای عمل حجامت انتخاب کنید چون در ایامی که ماه به تکامل (بدر) خود نزدیک باشد خون در بدن قرار عادی دارد، به این سبب خون گرفتن صالح تر و شایسته تر است ولی اگر ماه به ایام آخرش برسد. حجامت نکن چون هر چه هلال ماه کوچک شود خون در بدن انسان پرجوش و خروش می شود، به همین جهت حجامت و خون دادن به صلاح نزدیک نیست مگر این که مقتضیات مزاجی انسان ناگهان عمل حجامت را ایجاب کند، در این صورت مانعی ندارد.

در انجام حجامت باید سنین زندگانی افراد رعایت شود، مثلاً یک جوان بیست ساله می تواند هر بیست روز یک بار حجامت کند، سی ساله ها هر سی روز یک بار می توانند حجامت را تکرار

۱- . بحارالانوار، همان.

کنند و همین طور چهل ساله ها هر چهل روز یک بار و هر چه بالا رود باید با این نسبت انجام شود.

شما باید بدانید که حجامت بر روی رگ های مویی که در تمام اعضای بدن پخش و پراکنده هستند انجام می شود تا موجب سستی و ناتوانی بدن نشود اما عمل «فصد» که از ورید خون می جهد، مسلماً قوای بدنی را کاهش می دهد و حجامت «نقره»(۱) برای سنگینی سر نافع است و همچنین حجامت «اخدعین»(۲) ناراحتی های چشم و صورت را بر طرف می کند و به جریان خون در عضلات و عروق سر حالت عادی می بخشد.

گاهی هم عمل فصد به جای این حجامت ها، از این عوارض جلوگیری می کند، برای علاج «قلاع»(۳) گاه و بیگاه از زیر چانه خون می گیرند و حجامت زیر چانه برای دردهای دهان و فساد لثه ها درمان خوبی است و حجامتی که از میان دو کتف می شود بدن انسان را از خفقان و التهاب نجات می بخشد البته منظور از این خفقان و التهاب خفقانی است که از سنگینی معده و زیادی حرارت بدن به وجود آید.

حجامتی که از روی ساق های پا انجام می شود برای خفقانی که از امتلا به وجود آید، نافع است به علاوه برای دردهای کهنه کلیوی و اختلال مثانه و رحم و به ویژه «ریزش خون حیض» این حجامت بسیار سودمند است، اما نباید فراموش نمود که

۱- . «نقره» حفره کوچکی است که در انتهای ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد فاصله این حفره تا ستون فقرات چهار انگشت است.

۲- . «اخدعین» آن دو رگ را گویند که در پشت گردن به چپ وراست کشیده شده اند.

۳- . «قلاع» جوش های کوچکی است که در دور دهان و زبان ظاهر می شوند و رفته رفته زیاد می گردند.

خون گیری از ساق پا بدن را ضعیف و نحیف می سازد.

پس از حجامت نباید بلافاصله به زنان نزدیک شد، به علاوه مقرر است که انسان حجامت شده از حرکت زیاد و خشن و هیجانات عصبی بپرهیزد.»(۱)

توضیح: طب جدید درباره بسیاری از بیماری ها حجامت را تجویز و گاهی هم ضروری و لازم می داند و آن را یک معالجه مؤثر معرفی می کند، طب جدید، حجامت را مورد استفاده قرار می دهد به خصوص در موقعی که فشار خون به حد افراط پیش برود، پزشک فوراً دستور فصد و حجامت می دهد یا هنگامی که شریان مغزی پاره شود عمل حجامت یک معالجه صددرصد ضروری می باشد.

کتاب های طبی اغلبشان نام حجامت را ذکر کرده اند، در بیماری های قلبی، کلیوی و بیماری های موضعی و در بسیاری از امراض وریدی مانند بسته شدن خون در یک منطقه ی مخصوص (سکته ناقص) و در بیشتر بیماری های چشم از حجامت استفاده می شود.(۲)

ص:۱۰۷

۱- . بحارالانوار، همان.

۲- . «طب» و درمان در اسلام، مقدمه دکتر زینی، ص ۹۵.

فهرست منابع

۱- بهداشت عمومی آموزش و پرورش، شرکت چاپ و نشر کتاب درسی ایران، تهران، ۱۳۸۳.

۲ - پاکیزگی و بهداشت در اسلام، دکتر سید مهدی صانعی، بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۵.

۳ - تفسیر تسنیم تفسیر قرآن کریم، عبداللّه جوادی آملی، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۸۰ ش.

۴- دانش نامه احادیث پزشکی، (ترجمه الاحادیث الطبیه) محمد محمدی ری شهری، ج ۱.

۵ - درسنامه ی طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی، ک، پارک، ترجمه ی خسرو وفائی، شیرباک، ج ۲.

۶ - درسنامه جامع علوم پزشکی و بهداشت، دکتر مهدی خزعلی، ج ۱۲، انتشارات حیان، تهران، ۱۳۸۵.

۷ - طب الرّضا علیه السلام و طب الصّادق علیه السلام ، علامه مرتضی عسگری، مترجم کاظمی خلخالی، تهران، انتشارات فؤاد، ۱۳۸۵، چاپ دوازدهم.

۸ - طب الرّضا علیه السلام ، مترجم نصیر الدین امیر صادقی، انتشارات جواهری، تهران، ۱۳۸۷، چاپ سوم.

۹ - عیون اخبار الرضا علیه السلام شیخ صدوق ابوجعفر، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، انتشارات جهان، بی جا، بی نو، ۱۳۷۸ قمری.

۱۰ - کلیات بهداشت عمومی، دکتر علی صادقی حسن آبادی، کوشا مهر، شیراز، ۱۳۷۵.

ص:۱۰۹

۱۱ – لغت نـامه، علی اکبر دهخـدا (و محمـد معین و جعفر شـهیدی)، تهران، نشـر دانشـگاه تهران و موسـسه لغت نامه دهخـدا، ۱۳۳۷ – ۱۳۵۲ ش.

۱۲ – مجلسی، علامه محمد تقی، ۱۳۸۵ ش، بحارالانوار، المکتبه الاسلامیه، تهران.

۱۳ – موسوعه، الاحادیث الطبیه، محمد محمدی الری شهری، ۱۴۲۵ ق، دارالحدیث، قم.

ص:۱۱۰

مجموعه کتاب های ره توشه:

آستان دوست

آیین محبت

باران فضیلت

برهان قاطع

پیروز حقیقی

جلوه وصال

حکایت آفتاب

خورشید شب

در دامان مهر

شرح بی نهایت

صحیفه ی صحت

نشانی بهشت

ص:۱۱۲

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


WWW

